Revista del
Consumidor

ESPECIAL

CASAS DE EMPEÑO

TODO PARA EVITAR SORPRESAS

CÓMO SUPERAR LA CUESTA DE ENERO

POR SOFÍA MACÍAS

10 ACCIONES

PARA ACTUALIZAR TU NEGOCIO

20 NEGOCIOS

PARA EMPRENDER

Dinero extra haciendo lo que más disfrutas

$28.00 M.N.
ENERO 2020
515
ISSN 0185-8874

EL BUEN FIN...

EL MAL INICIO...

ECONOMÍA | PROFECO
SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Alma Beade Ruelas
Carlos Enrique García Soto
Erika Castillo Escobedo
Ana María Aguilar Olmos
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Yascada Verónica Rodríguez Martínez
José Luis Sandoval
Lula Martín del Campo
Antonio Reyes Luna
Dulce Negrete
Noel Díaz Ortega
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Elia Marlene Segura Segura
Víctor Saúl Herrera Silva
Antonio Hernández Estrella
María Guadalupe Velasco Rodríguez
María del Carmen Limón Moreno
José Rodríguez Magos
Édgar Araiza Escalera
Ernesto Casas Monroy
Jesica Jasmín Sánchez Arellano

Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

© 55-5516 6612 y
55-5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Talía del Carmen Vázquez Alatorre
Zohe Berenice Alba González
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Efrén García García

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@ProfecoOficial @RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

EDITORIAL

A principios de los años 90, existieron algunas monedas y billetes que las nuevas generaciones seguramente no conocen ni en fotografía; los famosos "tostones" de 50 centavos y por supuesto los "veintes" con la imagen de Benito Juárez.

Estos últimos servían entre otras cosas para hablar por teléfono -sí, también existían esos teléfonos públicos de monedas, otro artefacto que sólo vive en nuestra memoria-. Cuando hacías una llamada, el "veinte" caía y era entonces cuando podías hablar y te podían oír.

"Ya me cayó el veinte"

Saber de lo que te están hablando, captar una idea; entender. Eso significa que te caiga el veinte.

Aquí ya nos cayó el veinte de que se termina una década; pero más importante aún, de que empieza una nueva en la que somos nosotros mismos los protagonistas y responsables de construir lo que viene para nuestro país y lo que queremos para nuestra sociedad.

En esta primera edición del año en la Revista del Consumidor te compartimos tips y recomendaciones para que empieces el año con buenas prácticas de consumo, con finanzas sanas y sobre todo aprendiendo a generar ingresos extras.

Nadie más es responsable de lo que consumes. Por eso, en esta época que comienza **Profeco** te acompaña con información para que seas tú, tu propio defensor.

Porque hoy más que nunca estamos convencidos de que la única forma de empoderar al consumidor es bridando las herramientas que le permitan tomar mejores decisiones, es decir que nos caiga el veinte a todos.

¡Feliz 2020!

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C. P. 06140, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 555625 6700 Ext. 16930. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Víctor A. Carrizal Pérez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impresor responsable Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P 06280. Fecha de impresión diciembre de 2019. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V. y Comercializadora y Editorial DAGASO, S.A. de C. V. Tiraje: 15,000 ejemplares. Las marcas registradas y los logotipos mostrados en esta revista son propiedad de sus respectivos dueños y son utilizados únicamente con fines ilustrativos o informativos.

Recíbela hasta la puerta de tu casa.
12 números
por el precio de 10
$280.00
Llama al 5555 166612, 5555 166939 y 5552 120468
en la Ciudad de México
o al (800) 468 8722
para el resto del país
Revista del Consumidor
¡SUSCRÍBETE YA!

SUMARIO

Finanzas Personales
4 .
¿CÓMO SUPERAR LA CUESTA DE ENERO? ADMINISTRA TUS FINANZAS

Guía de compra
8 . RENUEVA TU GUARDARROPA SIN GASTAR

Para saber
10 .
20 GASTOS INNECESARIOS

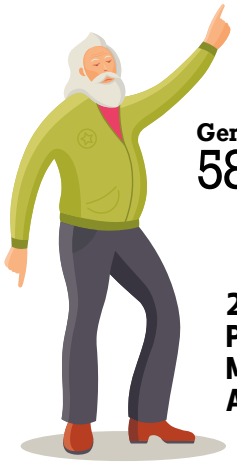
Radiografía
12 .
QUE LA CUESTA DE ENERO NO TE AGARRE DESINFORMADO AL EMPEÑAR

Que hacer si
20 .
GARANTÍA:
¿ALGO SALIÓ MAL CON TUS COMPRAS DECEMBRINAS

Tendencias
22 .
10 TIPS Y UN EXTRA PARA ACTUALIZAR TU NEGOCIO ESTE 2020

Entorno digital
26 .
VENDER POR INTERNET
NO ES TAN DIFÍCIL COMO PIENSAS

Emprendedor
54 .
20 NEGOCIOS PARA EMPRENDER



Gente grande
58 .

20 HÁBITOS PARA MANTENERSE ACTIVO

A libro abierto
60 .

LA SOMBRA DEL CAUDILLO

TDP
62 .
CONCENTRADO DE FRUTAS

En números
64 .
CUESTA DE ENERO

PSP Encarte
Isla flotante tabasqueña

EL LABORATORIO
PROFECO INFORMA

28 . MERMELADAS Y CAJETAS

Cuál es la cantidad de fruta que contienen las mermeladas y de qué tipo de leche provienen las cajetas. **Averigua lo que concluyó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor en su estudio a estos productos.**

42 . SARTENES ANTIADHERENTES

Que no se le pegue el alimento, que sea de material resistente y seguro, y que garantice durabilidad, son algunos de los factores a considerar al elegirlos. El **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** los puso a prueba.

¿Cómo superar la cuesta de enero?

Administra tus finanzas

Después de las fiestas viene la calma, o al menos eso esperamos. Si la cuesta de enero te tomó por sorpresa –una vez más- no dudes (ni te endeudes), este artículo es para ti.

Enero es un periodo complicado para muchos, con la excepción de quienes previeron las subidas de precios y no se excedieron en gastos, la gran mayoría tiene que hacer ajustes a su patrón de consumo, y en algunos casos recurrir a préstamos o créditos.

La cuesta de enero es pesada para nuestros bolsillos por dos razones:

1 Es el mes en el que la mayoría de los comerciantes hacen el ajuste en los precios de los productos yservicios que impactan a nuestro presupuesto.

2 Venimos cargando los gastos de las fiestas decembrinas, que en algunos casos significa que nos gastamos nuestro sueldo del mes y el aguinaldo, pero en casos extremos incluso podemos llegar hasta endeudarnos para cubrir los excesos.

Es muy importante planear y buscar estrategias para aligerarla y así no pese todo el año en nuestras finanzas. Para que arranques con el pie derecho y te mantengas así durante este año, te damos a conocer un plan que te ayudará a superar este periodo.

1 Define tus metas financieras para el 2020

Establece metas a corto y largo plazo, por ejemplo si necesitas cambiar un electrodoméstico, adquirir un dispositivo electrónico, una herramienta de trabajo o planear tus vacaciones es muy importante planificar con anticipación y seguir una estrategia para que logres cumplir con lo que te propongas.

2 Haz tu presupuesto y registra tus gastos

El punto es que tengas claro de cuánto dispones y cómo quieres administrar tu dinero.

Un consejo:
anota los gastos del más importante a los más superfluos para que puedas recortar de abajo hacia arriba. En www.pequenocerdocapitalista.com/como-hacer-un-presupuesto-paso-a-paso-y-con-formato/ puedes encontrar más consejos para hacer un presupuesto que funcione. Para el registro de gastos puedes bajar alguna aplicación gratuita. Procura utilizarla al menos 3 meses para que sepas cuál es tu patrón de gastos y tengas más claro qué puedes reducir, espaciar o definitivamente eliminar.

3 Ingresos adicionales

Si en enero recibes ingresos extra, como la caja de ahorro, planea cómo aprovecharlos para mejorar tus finanzas en lugar de que se vayan en gustitos o gasto corriente.

FINANZAS PERSONALES

4 Audita tus deudas y ten cuidado con las nuevas que contraigas

Toma en cuenta que las tasas de interés están empezando a subir y que tener deudas en tarjetas de crédito donde solo pagamos el mínimo este año va a ser cada vez más caro. Vale la pena que hagas una lista en la que ordenes tus deudas por prioridad y costo, para así definir la estrategia para reducirla.
Analiza muy bien antes de contraer nuevas deudas, compara entre distintos intermediarios e infórmate si es a tasa fija o variable.

5 Créditos

Si vas a pedir uno, es muy importante planearlo con tiempo, comparar opciones mediante la tasa de interés, el CAT o la tabla de amortización y hacerlo en instituciones reguladas como: bancos, sofomes reguladas y casas de empeño. Recuerda que debes verificar los plazos, condiciones y tasas.

6 Compra inteligentemente y evita el desperdicio

Desperdiciar comida es una de las formas más literales de tirar dinero a la basura.
Planea menús semanales para que compres solo lo necesario y evites vueltas al supermercado, almacena correctamente los alimentos, congela o reutiliza sobrantes y revisa cada semana tu refrigerador y alacena para aprovechar mejor lo que tienes.
Utiliza estrategias de ahorro como buscar sustitutos, comprar a granel con amigos u otras familias y consumir frutas y verduras de temporada.

7 Involucra a la familia

Todos pueden hacer algo, incluso los más pequeños pueden cuidar el consumo en los servicios, que es una de las cosas que suben.

8 Espacia los gustos

Nadie puede vivir a pan y agua, pero tampoco es sostenible con la situación actual, como andar gastando todos los días en los pequeños o grandes placeres de la vida. La solución salomónica es reducir su frecuencia: si sales a cenar todos los fines de semana, cambiar a cada quince días; si gastas diario en comida fuera o golosinas bajarlo a dos veces por semana.

9 Comparte para reducir gastos de transporte

Para el trabajo o la escuela puedes establecer rondas con compañeros y amigos, caminar a los lugares cercanos y planear mejor tus rutas.

10 Busca ingresos extra

Reducir gastos puede ser lo obvio para sortear la cuesta, pero no la única opción. Puedes desempolvar las cosas que tienes arrumbadas y ponerlas a la venta en alguna página o aplicación de segunda mano, usar tus talentos para hacer un trabajo alternativo o generar más en lo que ya haces modificando el enfoque (tipo de clientes, servicios, etcétera).

Sofía Macías
(25 ago 1984-) periodista mexicana egresada de la Escuela de Periodismo Carlos Septién García. Tiene una Maestría en Administración de Empresas en la *Ecole Superieure de Commerce de Rennes* en Francia. Es empresaria, experta en educación financiera y autora del *best-seller* "**Pequeño cerdo capitalista**". Es editora de *The Economist* y ha colaborado para ElPaís, las revistas Expansión, *Smart Money* y *Entrepreneur*. Actualmente ofrece conferencias en el Instituto Tecnológico de Monterrey, Instituto Tecnológico Autónomo de México y en la Universidad Autónoma de México.

GUÍA DE COMPRA

Renueva tu guardarropa SIN GASTAR

Si tu propósito de año nuevo fue: Reducir tus gastos de ropa los próximos meses, no pares de leer. La ropa es una de las formas en la que nos expresamos y en ocasiones, revela cómo nos sentimos.

Sin importar el estilo, no debería ser un agujero negro que se traga nuestro tiempo y dinero.

Reduce gastos y rediseña tu guardarropa de diferentes maneras.

Reducir tus gastos en ropa es algo que puedes hacer no solo por el medio ambiente, sino también por ti. Sí, habrá momentos en los que necesitarás renovar tu guardarropa pues las prendas se desgastan, o simplemente deseas algo para refrescar tu imagen, y eso ¡por supuesto que está bien! Pero en el fondo de este asunto, se trata de modificar nuestros hábitos y adoptar un modelo de consumo responsable, es decir, romper con elconsumo masivo y generar conciencia sobre los beneficios medioambientales de nuestros actos.
Checa estos consejos, reduce tus gastos y rediseña tu ropa. Sorpréndete de lo que puedes hacer con tu creatividad y tiempo libre.

Tiendas de segunda mano

Cada vez hay más tiendas *Vintage* en las que puedes conseguir muy buenas oportunidades.

Arriésgate

Personaliza tus tenis o zapatos de tela, con un rotulador permanente. Atreverse es divertido y expresas tu vena artística.

Busca en el clóset de tus papás o tíos

Es algo muy común y te aseguro que encontrarás esa prenda que hable por ti.

Transfórmala o personalízala

Utiliza los restos de prendas viejas o dañadas para hacer nuevos accesorios, por ejemplo: pulseras, collares, cinturones, bolsos y hasta manteles. ¡Échate un clavado en Internet, ahí encontrarás multitud deideas!

Quitarle las mangas a una camiseta o camisa, acortar un pantalón, falda o vestido son opciones fáciles que le darán un nuevo aire a tu ropa. Con pequeños retoques puedes darle nueva vista a un abrigo. Además, te entretendrás mucho modificando las prendas. Pide ayuda a tus amigos si es que no te sientes muy diestro para coser.

Elabora juguetes

Tengas o no peques en casa (siempre estarán los hijos de hermanos o amigos) con las prendas que recicles también puedes hacer títeres, marionetas o incluso peluches. Fomenta el reciclaje entre los más pequeños. Tendrás una doble satisfacción: la de haberlos hecho y la de contribuir al cuidado del medio ambiente.

Haz que la ropa circule

Si quieres que la ropa que ya no utilizas disfrute de una "segunda oportunidad", busca alguna ONG donde hagan posible que la ropa circule de un usuario a otro, y de paso ayudas a financiar los proyectos de desarrollo que lleve a cabo esa organización.

Intercámbiala

¡En serio! Posiblemente esa prenda que ya no te gusta quizás alguno de tus amigos o familiares la quiere. Esta es una manera de que la ropa en buenas condiciones y buena calidad pase a otras manos y tenga mayor vida útil.

Encuentra un nuevo uso a las telas

Recicla las telas con las que están hechas. ¿Qué tal si forras algún mueble o cojín con la tela de tus camisas o sacos? ¿O vistes la lámpara de tu habitación con lo que antes fue tu falda?

LA IMPORTANCIA DE SABER DE DÓNDE VIENE TU ROPA

Casi toda la ropa que usamos está elaborada a base de algodón, lana, seda o fibras sintéticas. La fabricación de ropa es un proceso que supone prácticas que pueden perjudicar el medio ambiente, por ejemplo, la producción de tintes, los recubrimientos, el blanqueo y la mercerización.

En el caso de las fibras sintéticas como el nylon o la lycra, su fabricación tiene un efecto en la atmósfera, pues son el resultado de procesos químicos complejos derivados de la extracción y el tratamiento del petróleo. Además, fabricarlas en exceso contribuye al agotamiento de este recurso.

De ahí la importancia de reutilizar la ropa que ya no usemos o que haya dejado de ser útil en nuestra vida. Diviértete con tu ropa, y recuerda que lo bonito de comprar menos es que cuando gastas, puedes gastar un poco más en algo de buena calidad y que durará mucho tiempo y que se ha hecho en un entorno justo.

PARA SABER

20 AJUSTES PARA LOGRAR UN BUEN AHORRO

En esta temporada las ofertas están por todas partes, para convencerte de adquirir productos que quieres, pero que al pensarlo bien, no necesitas. Controlar estos impulsos de compra, sin duda te ayudará en la recuperación de tus finanzas. **Los famosos "gastos hormiga" son una fuga en nuestra cartera.**

Te presentamos 20 gastos innecesarios para que reflexiones sobre cada una de tus compras, las cuales llegan a representar el 12% de tu ingreso anual.[1]

CAFÉ

Considera que el salario mínimo en México comienza en 102.68 pesos. Este dato te puede dar persepectiva del lujo que resulta un café que puede llegar a costar la más de la mitad de una jornada de trabajo. Un termo preparado en casa garantizará que elegiste el café que realmente te gusta, y te proveerá varias tazas calientes a una fracción del precio.

8 hrs de trabajo = $102.68

= $120

Cigarros

Actualmente en México hay 14.9 millones de fumadores[2] quienes gastan $28.55 pesos[3] mínimo al día, afectando no sólo su bolsillo sino también su salud.

Pulmón de fumador

Televisión de paga

Pagas por tener cientos de opciones que raramente disfrutas, pues no controlas los horarios en los que aparece el contenido que te gusta. Piensa que pagar por televisión impide que inviertas tu tiempo en desarrollar no sólo tu economía, sino tu estado interior y relaciones con los tuyos.

Servicios Streaming

Si eres un fanático de las series y películas, es una buena opción para ti, siempre y cuando no cuentes con otros servicios similares, además de que un plan familiar podría ayudar a repartir los gastos.

Tener más de un televisor

Si vas a pagar los servicios anteriores, tener más un televisor, duplicará tu gasto aún con el mismo uso.

Compras por internet

Navegar por internet en tu tiempo de ocio puede ser un peligro, las ofertas surgen y tus impulsos responden, guarda tu billetera y no gastes de más.

Seguros de vida

Muchas veces no recuerdas los servicios que se agregan a tus tarjetas, que puedes ver reflejados en tus estados de cuenta. Revísalos y atiende cuanto antes esa mensualidad que poco a poco se convierte en una gran cantidad desperdiciada. Se cuidadoso cuando contrates algún servicio.

Juegos de azar

La suerte está bien, pero certeza es mejor, empieza a llenar ese cochinito que tienes empolvado y no pierdas tu dinero.

Bebidas
El agua es uno de los productos que puedes llevar desde casa sin problema, evitas comprar refrescos y generar basura. Considera que gastar $20 pesos al día, equivale a $600 pesos en un mes.[4]

Gastar
$20
al día
equivale
$600
al mes

Membresías de GYM
Sé sincero con tu tiempo y no escojas un plan de pago que no vas a aprovechar. Comienza primero en casa y descubre primero qué tan comprometido estás con tu salud.

Créditos
Si no tienes para pagar al contado, no pienses que esa pequeñas mensualidades harán la diferencia, al contrario, su costo original usualmente se duplica y con ello tus gastos.

Cambiar tus dispositivos tecnológicos cada temporada
Explota la funcionalidad de cada uno de tus dispositivos, y olvídate de renovar por moda: aléjate de la cultura de consumo y fomenta el consumo responsable.

Electricidad
Si quieres reducir el pago de tu recibo, procura mantener las luces apagadas cuando no las utilices y desconectar los aparatos eléctricos, estos representan hasta el 13% del consumo de luz de los hogares.[5]

Confitería
Que el antojo y el hambre no te ganen. Prepara tus alimentos antes de salir de casa, evita realizar gastos extras además de mantener una alimentación balanceada.

Visitar centros comerciales cada fin de semana
Sabemos que ir a dar una vuelta al centro comercial implica ver cientos de aparadores que atraen tu vista y tu cartera, si lo que quieres es ahorrar y reducir tus gastos, evita ir a estos lugares.

Comida a domicilio
Si eres de los que llama o utiliza aplicaciones para obtener su comida a domicilio te sugerimos analizar cuánto gastas por el servicio. Preparar tus alimentos ayudará cuidar tu salud y tu economía.

Salir de fiesta cada fin semana / bares, cantinas...
Para salir es necesario planear tus gastos. No debes destinar más de lo que puedes costear. Investiga primero los lugares a los que irás, para que no haya gastos sorpresa y al estar ahí, controlarte al ordenar.

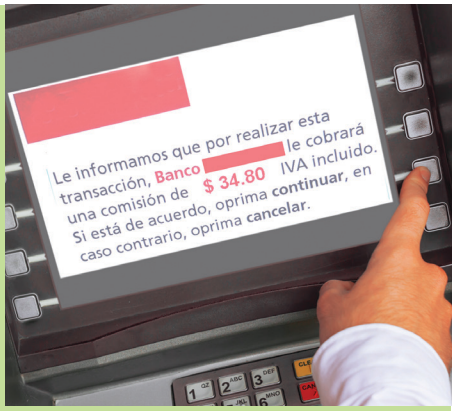
Tiendas de Autoservicio
Si bien la facilidad con la que se encuentran estas tiendas en cada esquina ayuda a que compres ahí, debes considerar que los precios son más altos que una tienda de abarrotes situada a mitad de tu calle.

Servicio de taxi
Los Mexicanos gastan aproximadamente $14,000 pesos anuales en transporte privado[6], cuando podrían tomar el transporte público o utilizar su bicicleta y así disminuir este gasto el cual pasó inadvertidamente de ser un lujo, considerándolo una necesidad. Si no tienes prisa, procura utilizar las diversas opciones que ofrece el transporte público, y aplicaciones de bicicletas y patines del diablo eléctricos disponibles en ciertas áreas de la ciudad.

Comida rápida
El 47.3% de los consumidores asiste de una a tres veces por semana[8] a comer fuera de casa. En realidad no pagas por comida, pagas por no cocinar.

Sustituye gradualmente la comida rápida por comida preparada en casa.

GASTOS HORMIGA INNECESARIOS
Son gastos que llevas a cabo por impulso al ver una oferta, o servicios que adquiriste como parte de una promoción, que sigues pagando sin utilizar. Son estrategias de mercadotecnia para que compañías obtengan ingresos de una fuga pequeña en tu cartera que saben no atenderás, lo que les representa la multiplicarlo por todos sus clientes, arrojan una suma muy importante.



Ej: Vas a un cajero y pagas una comisión que según tú no es mucho. Para que tengas una idea de qué importante es esa cantidad, el 30% de lo que gana al año un banco es por las comisiones a sus clientes.

[1] https://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/presupuesto-familiar/gastos/588-gasto-hormiga
[2] https://drive.google.com/file/d/1lktptvdu2nsrSpMBMT4FdqBIk8gikz7q/view?usp=sharing
[3] https://scotiabankfiles.azureedge.net/scotia-bank-mexico/spanish/pdf/acerca-de/comunicados-al-publico-en-general/Centro-de-medios/141014-80pc-de-los-mexicanos-destinan-
4 https://blog.finerio.mx/blog/11-gastos-que-arruinan-tus-finanzas
5 https://www.cfe.mx/Casa/InformacionCliente/Pages/ConsejosAhorrarEnergia.aspx
monto-de-salario-a-gastos-hormiga.pdf
4https://blog.finerio.mx/blog/11-gastos-que-arruinan-tus-finanzas
5 https://www.cfe.mx/Casa/InformacionCliente/Pages/ConsejosAhorrarEnergia.aspx
6 https://www.forbes.com.mx/esto-es-lo-que-gasta-un-mexicano-al-anio-en-transportes-como-uber-o-cabify/
7 https://coru.com/blog/noticias/las-apps-son-el-nuevo-gasto-hormiga-de-los-mexicanos/
8 https://www.merca20.com/mexico-consume-demasiada-comida-rapida/

CASAS DE EMPEÑO

Que la cuesta de enero no te agarre desinformado al "empeñar"

La cuesta de enero se hace presente y para resarcir el daño que provocaron las fiestas decembrinas y los regalos, muchos recurren al préstamo prendario; es justo el primer mes del año en que las casas de empeño se llenan de pignorantes. Te informamos todo acerca de estas empresas, su regulación, comisiones y un comparativo de crédito prendario con siete distintas empresas y cinco diferentes artículos.

GLOSARIO:

•**Avalúo:** Valoración monetaria de la prenda.
•**Comercialización de la prenda:** Derecho de cada casa de empeño para vender la prenda cuando el consumidor no haya realizado el pago establecido en el contrato en el tiempo pactado.
•**Costo Anual Total (CAT):** Es una medida estandarizada para fines informativos y de comparación que incorpora los gastos y costos totales inherentes al préstamo, expresado en términos porcentuales.
•**Costo Mensual Total (CMT):** Es el costo anual total dividido entre 12.
•**Costo Diario Total (CDT):** Es el costo anual total divido entre 360.
•**Crédito Prendario:** Cantidad de dinero que se da en préstamo, garantizando su devolución con un bien mueble.
•**Demasía/Remanente:** Es la cantidad que puede recibir el consumidor posterior a la comercialización de la prenda si el precio de venta fue superior al préstamo; se calcula del precio de venta de la prenda menos el monto del préstamo, intereses y comisiones generadas. Deberá especificar el proveedor tanto la fecha de inicio de comercialización del bien como el plazo para recuperar el remanente en caso de existir.
•**Desempeño:** El consumidor recupera su prenda pagando el total del préstamo más los intereses y comisiones generadas.
•**Desempeño extemporáneo:** Es la última oportunidad que tiene el consumidor de recuperar su prenda durante la comercialización de esta; siempre y cuando aún no se haya vendido y el consumidor pague el total del préstamo más los intereses y comisiones generadas.
•**Prenda:** Es el objeto que garantiza el préstamo otorgado.
•**Refrendo:** Pago mediante el cual se amplía el plazo para poder desempeñar.
•**Registro Público de Casas de Empeño:** Es el registro de las casas de empeño autorizadas por la **Profeco** para operar en el país.

GENERALES:

Las casas de empeño son proveedores cuyo objeto de negocio consiste en otorgar una suma de dinero en efectivo a cambio de una prenda. Proveen de recursos inmediatos a los sectores de la población que no tienen acceso a los servicios financieros, y es la **Profeco**, la única autoridad reguladora en materia de casas de empeño a través del **Registro Público de Casas de Empeño.**

El **25%** del total de las prendas empeñadas no son recuperadas y dos tercios son revendidas en un lapso de 50 días. Aproximadamente 9 millones de personas se acercan a instituciones oferentes de préstamos prendarios para comprarlas.

Actualmente, de acuerdo con el Registro Público de Casas de Empeño, la **Profeco** tiene registradas para operar, **7,653 casas de empeño.**

Las casas de empeño son una opción rápida y al alcance de cualquier persona para obtener dinero de inmediato a cambio de una prenda y pueden ser personas físicas o morales, incluso Instituciones de Asistencia Privada (I.A.P.) pero todas tienen la obligación de registrarse en la **Profeco.**

En caso de incumplimiento en los términos y condiciones pactados en el contrato o que detectes una casa de empeño sin registro, la **Profeco** te respalda, acude a la Delegación más cercana a tu domicilio o contáctanos por los siguientes medios:

- 5568 8722 en CDMX y Área metropolitana
- 800 468 8722 desde el interior de la república
- WhatsApp: 558078 0488 y 558078 0485
- https://telefonodelconsumidor.gob.mx/
- asesoria@profeco.gob.mx
- Facebook: ProfecoOficial
- Twitter: @AtenciónProfeco

EL PROCESO DEL EMPEÑO

Antes de acudir a la casa de empeño

Verifica que esté registrada ante la **Profeco**, en el siguiente link **https://rpce.profeco.gob.mx/casa_empeno.php** y lee su contrato registrado ante esta institución en: **https://rpca.profeco.gob.mx/**

AL ACUDIR A LA CASA DE EMPEÑO:

1. Si te fue imposible revisar la información vía internet, pregunta dónde está exhibida la constancia de registro de la casa de empeño y verifica por medio de tu teléfono móvil el código QR para confirmar la autenticidad de la misma, o ponte en contacto con la **Profeco**.

2. Un empleado revisará tu prenda de forma gratuita y realizará un avalúo con la finalidad de preguntarte si deseas continuar con el empeño.

3. El empleado se cerciorará que la prenda cumpla con las características físicas y de uso respectivas.

4. Después, comenzará con los trámites necesarios para empeñar la prenda, razón por la cual te pedirán una identificación oficial para hacer tu boleta de empeño.

5. Deberán explicarte cada uno de los rubros señalados en la boleta de empeño y el precio a pagar.

6. Deberás pasar a la caja para recoger la cantidad que la Institución decidió prestarte con base en el avalúo realizado.

SIGUE ESTOS CONSEJOS EN TU EMPEÑO:

- Si necesitas sanear tus finanzas, lo más importante es prevenir cobros excesivos y cláusulas abusivas, teniendo como resultado un consumo seguro, razonado e informado.
- Empeña solo en caso necesario y procura que el pago, para recuperar el bien, no supere el 35% de tus ingresos totales.
- Compara entre más de una casa de empeño para obtener el préstamo y la forma de pago que más se adapte a tus necesidades.
- Utiliza el CAT para comparar costos con otras casas de empeño.
- Analiza la tasa de interés.
- Revisa el comportamiento de la casa de empeño para saber si tiene quejas en el buró comercial de la **Profeco** en: https://burocomercial.profeco.gob.mx/

REGULACIÓN:

Las casas de empeño están reguladas por dos ordenamientos jurídicos:

•La NORMA Oficial Mexicana NOM-179-SCFI-2016, "Servicios de mutuo con interés y garantía prendaria", la cual puede consultarse en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5493105&fecha=08/08/2017 , y

•La Ley Federal de Protección al Consumidor, en sus artículos 65 BIS, 65 BIS 1, 65 BIS 2, 65 BIS 3, 65 BIS 4, 65 BIS 5, 65 BIS 6, 65 BIS 7, 85 y 87, que puedes consultar en: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/113_120419.pdf

COSTOS ASOCIADOS AL PRÉSTAMO:

Considera que de conformidad con el numeral 2.1 de la NOM-179-SCFI-2016, los costos asociados al préstamo que el proveedor puede establecer y que deben estar previstos en el contrato, son:

•**Comisión por almacenaje:** Cargo por el tiempo de estancia de la prenda (desde el depósito hasta el retiro o, en su caso, la venta final del bien).

•**Gastos de administración:** Cargo por la operación del empeño.

•**Comisión por comercialización:** Cargo por la venta de la prenda.

•**Comisión por avalúo:** Cargo por la valoración económica que realiza el empleado de la casa de empeño.

•**Interés:** Porcentaje indicado en el contrato por el cual aumentará la cantidad a pagar en determinados plazos.

•**Comisión por reposición de contrato:** Cargo por reponer el contrato extraviado.

•**Comisión por desempeño extemporáneo:** Cargo por el retiro posterior del bien una vez pasada la fecha límite para realizar el desempeño, deben pagarse los intereses y comisiones generados al momento; mismos que al sumarse deben representar el monto total a pagar.

RECOMENDACIONES:

•Observa y analiza la información plasmada en la pizarra de anuncios o algún medio electrónico de la sucursal.

•Pregunta sobre los cotitulares (personas que pueden desempeñar a tu nombre).

•Infórmate acerca de los tipos de empeño existentes en cada casa de empeño, ya que pueden variar.

•Recuerda que no pueden calcular intereses sobre intereses de tu monto a pagar, solo se calculan sobre la deuda principal.

•No olvides que, al no hacer el pago del refrendo o del desempeño en la fecha especificada en el contrato, la prenda se pondrá a la venta y podrá recuperarse mediante el desempeño extemporáneo, siempre y cuando no se haya vendido o apartado.

•Corrobora que el cobro del CAT sea correcto utilizando la Calculadora del Costo Anual Total del Banco de México en: https://www.banxico.org.mx/CAT/

•Pregunta por comisiones y costos adicionales.

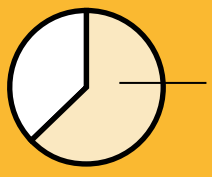
•Verifica que la báscula donde pesan tu joyería tenga el holograma de verificación de la **Profeco**.

•Lee el contrato y verifica los plazos de pago y oportunidades de refrendo.

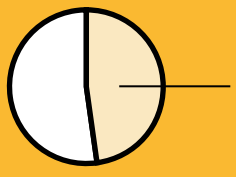
RADIOGRAFÍA

¿SABÍAS QUÉ?

•La prenda empeñada está protegida, por lo que en caso de daño o robo la casa de empeño está obligada a restituirla o de no ser posible, pagar lo señalado en el avalúo.
•Si no logras recuperar tu prenda, tienes derecho a recibir un porcentaje posterior a su comercialización y representa la cantidad excedente del costo de la venta de la prenda, una vez descontado el monto de préstamo, intereses y comisiones.
•Las casas de empeño no pueden utilizar tus prendas, deben resguardarlas en lo que las recuperas.
•Las casas de empeño están obligadas a transparentar sus operaciones, a través de la publicidad, pizarra de anuncios, textos en las entradas, portales de internet o medios electrónicos.
•Una encuesta realizada por la **Profeco** a 667 usuarios acerca del uso de una o más casas de empeño, entre enero de 2017 y junio de 2018, estimó que:

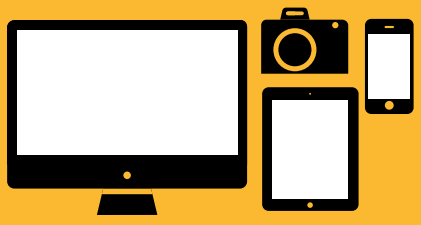


63%
de los entrevistados utilizaron los servicios de empeño de Nacional Monte de Piedad y Montepío Luz Saviñón.

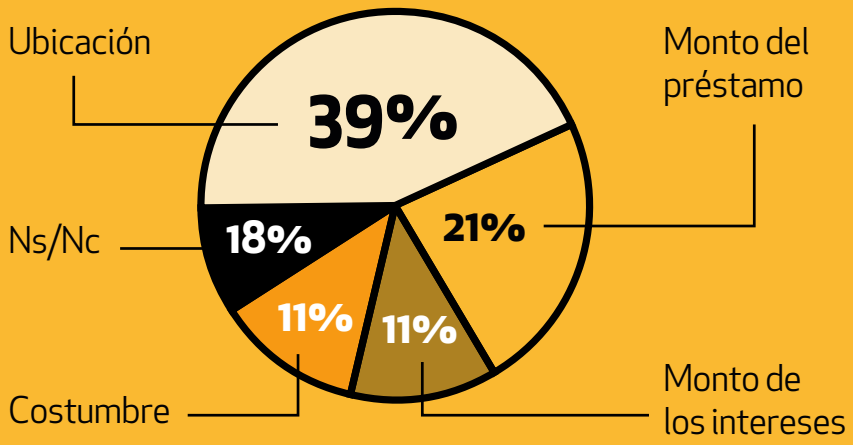


Sólo el 48%
comparó entre diversas opciones, en los cuales, la mitad hizo el comparativo al haber acudido con anterioridad a otras casas de empeño.

Los objetos más empeñados fueron alhajas, seguido por aparatos electrónicos menores (celulares, cámaras, tabletas, computadoras, etc.).



Los motivos más relevantes para asistir a la casa de empeño que acudieron fue:



INVESTIGACIÓN PROFECO EN CASAS DE EMPEÑO

Nos dimos a la tarea de empeñar los mismos cinco objetos en diferentes casas de empeño en la Ciudad de México durante el mes de diciembre 2019; aquí te mostramos lo que encontramos:

Trenzado (Cadena oro 14k 7.3 g)

Horno de microondas (en buen estado)

Teléfono inteligente (7a generación 128 GB)

Reloj jápones, correa de cuero, desgaste de uso (4 años)

Televisión de plasma (2011)

Producto Trenzado 14K (Cadena)

Casa de empeño	Costo Anual TOTAL (CAT)	Tasa de Interés Anual	Plazo mínimo para pagar	Avalúo	Monto del Préstamo	% Préstamo sobre Avalúo	Cantidad a pagar por refrendo	Número de refrendos	Cantidad a pagar por desempeño
Nacional Monte de Piedad	59.3% FIJO Sin IVA	51% TASA FIJA	15 días	$5,067.00	$4,110.00	81%	$0	3	$4,319.43
Montepío Luz Saviñon	178.19% FIJO Sin IVA	106.80% TASA FIJA	30 días	$3,978.68	$3,700.00	92.90%	$407.46	Ilimitados	$4,107.46
Fundación Dondé	247.23% FIJO Sin IVA	126% TASA FIJA	7 días	$4,080.37	$4,210.00	103.18%	$119.65	2	$4,329.65
Empeño fácil	180% FIJO Sin IVA	72.00% TASA FIJA	30 días	$3,725.00	$3,725.00	100%	$648.15	Ilimitados	$4,373.15
First Cash	179.88% FIJO Sin IVA	72% TASA FIJA	30 días	$7,980.00	$3,990.00	50%	$693.80	Ilimitados	$4,683.80
Prenda Mex	158.88% FIJO Sin IVA	64% TASA FIJA	30 días	$8,000.00	$4,000.00	50%	$614.45	Ilimitados	$4,614.45
Efecti mundo	128.57% FIJO Sin IVA	75% TASA FIJA	7 días	$3,535.00	$3,500.00	99.01%	$113.10	4	$3,714.60

Particularidades de las casas de empeño.

Nacional Monte de Piedad

- Para empeñar debes contar con la tarjeta "Monte", misma que se tramita en las sucursales con identificación oficial y en su caso un comprobante de domicilio no mayor a 3 meses.
- Cuentan con la aplicación móvil "MiMonte"

Montepío Luz Saviñón

- Para empeñar un celular solicitan la firma de una carta responsiva admitiendo la titularidad del mismo.

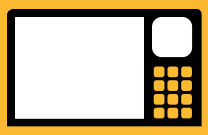
Fundación Dondé

- Existen 2 seguros (fallecimiento del titular y por robo de efectivo dispuesto en ventanilla).

Efecti mundo

- Envían mensajes de texto de confirmación del empeño.
- Para empeñar un celular solicitan la firma de una carta responsiva admitiendo la titularidad del mismo.

RADIOGRAFÍA



Producto Horno Microondas

Casa de empeño	Costo Anual TOTAL (CAT)	Tasa de Interés Anual	Plazo mínimo para pagar	Avalúo	Monto del Préstamo	% Préstamo sobre Avalúo	Cantidad a pagar por refrendo	Número de refrendos	Cantidad a pagar por desempeño
Nacional Monte de Piedad	55.3% FIJO Sin IVA	48% TASA FIJA	15 días	$1,090.00	$600.00	55%	$0	0	$628.76
Montepío Luz Saviñon	310.99% FIJO Sin IVA	150% TASA FIJA	30 días	$700.00	$490.00	70%	$75.79	1	$565.79
Fundación Dondé	1158.10% FIJO Sin IVA	256.63% TASA FIJA	7 días	$623.43	$580.00	93.03%	$33.57	2	$613.57
Empeño fácil	252% FIJO Sin IVA	180% TASA FIJA	30 días	$406.00	$406.00	100%	$98.90	Ilimitados	$504.90
First Cash	240% FIJO Sin IVA	96% TASA FIJA	30 días	$1,200.00	$600.00	50%	$139.20	Ilimitados	$739.20
Prenda Mex	240% FIJO Sin IVA	96% TASA FIJA	30 días	$1,000.00	$500.00	50%	$116.00	Ilimitados	$616.00
Efecti mundo	295.71% FIJO Sin IVA	75% TASA FIJA	7 días	$555.56	$500.00	90%	$44.95	4	$578.30

Producto Celular

Casa de empeño	Costo Anual TOTAL (CAT)	Tasa de Interés Anual	Plazo mínimo para pagar	Avalúo	Monto del Préstamo	% Préstamo sobre Avalúo	Cantidad a pagar por refrendo	Número de refrendos	Cantidad a pagar por desempeño
Nacional Monte de Piedad	No aceptado; **solicitan factura original**								
Montepío Luz Saviñon	357.04% FIJO Sin IVA	162% TASA FIJA	30 días	$5,150.00	$3,610.00	70%	$527.64	1	$4,137.64
Fundación Dondé	1158.10% FIJO Sin IVA	256.63% TASA FIJA	7 días	$3,416.40	$3,530.00	103.33%	$204.33	2	$3,734.33
Empeño fácil	252% FIJO Sin IVA	180% TASA FIJA	30 días	$2,545.00	$2,545.00	100%	$619.96	Ilimitados	$3,164.96
First Cash	240% FIJO Sin IVA	96% TASA FIJA	30 días	$7,400.00	$3,700.00	50%	$858.40	Ilimitados	$4,558.40
Prenda Mex	240% FIJO Sin IVA	96% TASA FIJA	30 días	$7,200.00	$3,600.00	50%	$835.20	Ilimitados	$4,435.20
Efecti mundo	295.71% FIJO Sin IVA	75% TASA FIJA	7 días	$3,333.33	$3,000.00	90%	$211.70	4	$3,411.80

Producto Reloj de pulso

Casa de empeño	Costo Anual TOTAL (CAT)	Tasa de Interés Anual	Plazo mínimo para pagar	Avalúo	Monto del Préstamo	% Préstamo sobre Avalúo	Cantidad a pagar por refrendo	Número de refrendos	Cantidad a pagar por desempeño
Nacional Monte de Piedad	No aceptado								
Montepío Luz Saviñon	No se recibió, **en el avalúo del bien se consideró que la cantidad a prestar es menor a 300 pesos y la casa de empeño no hace prestamos menores a esa cantidad**								
Fundación Dondé	335.02% FIJO Sin IVA	149.14% TASA FIJA	7 días	$750.00	$730.00	97.33%	$24.56	2	$754.56
Empeño fácil	252% FIJO Sin IVA	180% TASA FIJA	30 días	$1,045.00	$1,045.00	100%	$254.56	Ilimitados	$1,299.56
First Cash	179.88% FIJO Sin IVA	72% TASA FIJA	30 días	$600.00	$300.00	50%	$52.17	Ilimitados	$352.17
Prenda Mex	No se recibió, **en el avalúo del bien se consideró que la cantidad a prestar es menor a 300 pesos y la casa de empeño no hace prestamos menores a esa cantidad**								
Efecti mundo	No recibido por tener la carátula rayada								

Producto Televisión

Casa de empeño	Costo Anual TOTAL (CAT)	Tasa de Interés Anual	Plazo mínimo para pagar	Avalúo	Monto del Préstamo	% Préstamo sobre Avalúo	Cantidad a pagar por refrendo	Número de refrendos	Cantidad a pagar por desempeño
Nacional Monte de Piedad	No aceptado; sólo se aceptan televisiones posteriores a 2015								
Montepío Luz Saviñon	No aceptado; sólo se aceptan televisiones posteriores a 2013								
Fundación Dondé	1158.10% FIJO Sin IVA	256.63% TASA FIJA	7 días	$1,340.00	$1,370.00	102.24%	$79.30	2	$1,449.30
Empeño fácil	No reciben televisiones de plasma								
First Cash	240% FIJO Sin IVA	96% TASA FIJA	30 días	$3,100.00	$1,550.00	50%	$359.60	Ilimitados	$1,909.60
Prenda Mex	240% FIJO Sin IVA	96% TASA FIJA	30 días	$2,800.00	$1,400.00	50%	$324.80	Ilimitados	$1,724.80
Efecti mundo	No reciben televisiones de plasma								

QUÉ HACER SI...

¿ALGO SALIÓ MAL CON TUS COMPRAS DECEMBRINAS?

GARANTÍA: SI PAGAS, MANDAS

Si tuviste una mala experiencia con algún servicio o producto que hayas adquirido o contratado en las fechas decembrinas, la Profeco te dice qué pasos seguir para que tu garantía sea válida.

PROVEEDORES
Están obligados a informarte y respetar los precios, tarifas, garantías, cantidades, calidades, medidas y demás condiciones aplicables en la comercialización de bienes, productos o servicios.

MÍNIMO 90 DÍAS NATURALES
Todo bien o servicio que se ofrezca con garantía, deberá sujetarse a lo dispuesto por la Ley Federal de Protección al Consumidor y a lo pactado entre el proveedor y consumidor. La garantía no podrá ser inferior a noventa días naturales, contados a partir de la entrega del bien o la prestación del servicio[1].

POR ESCRITO
La garantía deberá expedirse por el proveedor por escrito y debe detallar su alcance, duración, condiciones y los mecanismos para hacerla válida.

Dirección para reclamos
También incluirá, al menos, un domicilio para dirigir los reclamos.

Entregada en el momento
Este documento debe entregarse al momento de que recibas el bien o servicio[2].

Las reparaciones también tienen garantía.
•Independiente a la fecha de compra, la garantía de las reparaciones comienza cuando te entregan el producto arreglado. Cuando el bien haya sido reparado, se iniciará la garantía respecto de las piezas repuestas y continuará con relación al resto. En el caso de reposición del bien deberá renovarse el plazo de la garantía.[7]

Cancelación.
•Si optas por la rescisión, el proveedor tiene la obligación de reintegrarte el precio pagado y, en su caso, los intereses, mismos que se calcularán con base en el costo porcentual promedio de captación que determine el Banco de México, o cualquiera otra tasa que la sustituya oficialmente como indicador del costo de los recursos financieros.[6]

También disponible en:

Correo electrónico: asesoria@profeco.gob.mx
http://telefonodelconsumidor.gob.mx/
WhatsApp: 55 8078 0488, 55 8078 0485 y 55 8078 0344.

@Profeco
@AtencionProfeco
Facebook/Profeco Oficial

Iguales
• Las garantías ofrecidas no pueden ser inferiores a las que determinen las disposiciones aplicables.

Sin condiciones
Ni establecer condiciones o limitaciones que reduzcan los derechos que legalmente te corresponden como consumidor.

Exígela
El cumplimiento de las garantías es exigible, indistintamente, al productor y al importador del bien o servicio, así como al distribuidor, salvo en los casos en que alguno de ellos o algún tercero asuma por escrito la obligación.

***RECOMENDACIONES:

• Al momento de adquirir un producto o contratar la prestación de un servicio, **cerciórate de que te entreguen la póliza de garantía por escrito**, sellada y en idioma español.

• Si durante la vigencia de la garantía, el producto que adquiriste presenta alguna falla, o el servicio que contrataste fue deficiente, de inmediato comunícate con el proveedor responsable para solicitar el cambio de piezas y, en su caso, la reparación correspondiente. Si procede cambio de piezas, el proveedor tiene la obligación de sustituirlas por originales.

• Revisa los datos de la póliza, la cual deberá especificar la vigencia de la misma, así como el nombre y datos de contacto del proveedor responsable.

• Toma una foto con tu teléfono del ticket o fotocopialo, y engrápalo con la garantía.

• Crea un lugar especial para guardar manuales y garantías con nota de compra.

• Recuerda que el servicio de reparación durante la vigencia de la garantía es gratuito, el proveedor no debe aplicarte cobros adicionales, ni condicionarte la garantía.

• Si el proveedor no te responde, presenta tu queja en la Profeco. Para que conozcas los mecanismos para su presentación, comunícate al **Teléfono del Consumidor**, en el 55 5568 8722 y 800 468 8722, lada sin costo para el interior de la República Mexicana, en un horario de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

Ubicación
El cumplimiento de las garantías deberá realizarse en el domicilio en que hayas adquirido o contratado el bien o servicio, o en el lugar o lugares que exprese la propia póliza[3].

Lugar de origen y reparación
•Tratándose de productos importados, la información de éstos indicará su lugar de origen y, en su caso, los lugares donde puedan repararse, así como las instrucciones para su uso y las garantías correspondientes[4].

Garantía de la reparación
•En caso de que el producto haya sido reparado o sometido a mantenimiento y el mismo presente deficiencias imputables al autor de la reparación o del mantenimiento dentro de los 90 días naturales posteriores a que se te entregue el producto, tienes derecho a que sea reparado o mantenido de nuevo sin costo alguno para tí. Si el plazo de la garantía es superior a los 90 días naturales, se estará a dicho plazo[5].

Cambio o devolución.
•Puedes optar por pedir la restitución del bien o servicio, la rescisión del contrato o la reducción del precio y, en cualquier caso, la bonificación o compensación, la cual no podrá ser menor al 20% del precio pagado, cuando la cosa u objeto del contrato tenga defectos o vicios ocultos que la hagan impropia para los usos a que habitualmente se destine, que disminuyan su calidad o la posibilidad de su uso, o no ofrezca la seguridad que dada su naturaleza normalmente se espere de ella y de su uso razonable.

[1]Artículo 77 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[2]Artículo 78 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[3]Artículo 79 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[4]Artículo 33 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[5]Artículo 81 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[6]Artículos 82, 91 y 92 Ter de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[7]Artículo 83 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

10 TIPS Y UN EXTRA PARA ACTUALIZAR TU NEGOCIO ESTE 2020

Renovarse no implica gastar, significa saber más para comprar lo que te hará ganar.

Actualizarse comienza con saber más de un tema, no es tener que invertir para mejorar. Hacer búsquedas frecuentes en internet relacionadas con tu campo laboral te permite estar al día con respecto a las necesidades de tus clientes, pero sobre todo, te ayudará a definir qué dirección tomar para no perder oportunidades, sino todo lo contrario, atraer más.

1 EL MODELO DE NEGOCIO

Es el documento en el que planteas punto por punto cómo vas a generar ingresos y obtener beneficios. Estas son algunas preguntas clave que debes tener claras:

- ¿Dónde están y en qué gastan las personas a las que les quieres vender?
- ¿Por qué un cliente preferiría tu producto o servicio?
- ¿Cómo es la relación con tus clientes?
- ¿Cómo lo vas a distribuir para que sí venda?
- ¿Cuánto dinero necesitas generar para seguir cubriendo tus ingresos y los insumos necesarios para hacer tu trabajo?
- ¿Cuánto más quieres generar y qué estás dispuesto a aprender para lograrlo?
- ¿Invitarás a alguien a tu negocio? De ser así, no olvides escribir los acuerdos y firmarlos: las relaciones claras son las que permiten crecer.

2 APLICACIONES QUE TRABAJEN POR TI

El *smartphone* es un asistente en tu mano, apóyate de él para llevar un balance de tu presupuesto y gastos y ordena por prioridad tus actividades del día.

3 REDES SOCIALES PARA CONTACTOS

Encuentra gente dispuesta a transmitir su conocimiento, aquí seguro está el mentor que se relacione con tu producto o servicio y te ayude a ensanchar tu red de contactos y de oportunidades.

4 COMPETENCIA

Revisa qué hizo la competencia el último año, hace tres y hace cinco para que tengas un panorama de qué tanto te has actualizado. Estudia los casos de las compañías contra las que compites, qué fue lo que los hizo grandes y por qué siguen atrayendo consumidores y haz ese ejercicio contigo.

5 PIENSA ECOLÓGICO

Los consumidores cada vez optan más por productos sustentables y de comercio justo. Si tu industria pertenece a un sector de riesgo por lo que produce, considera un plan alterno de trabajo en una industria que atienda necesidades actuales y futuras.

6 TU AÑO 2020 EN UN GOLPE DE VISTA

Haz una lista de lo que quieres lograr este año y divídela en personal, familiar y laboral. Busca imágenes y pégalas donde las veas a diario, serán un recordatorio constante de las metas a cumplir.

Nota:

Si no eres capaz de plasmar en papel lo que quieres, posiblemente es porque no te emociona y no trabajarás para obtenerlo, sé honesto contigo mismo, los mejores negocios son los que sin esfuerzo se planean día a día.

7 ACTUALIZA TUS HERRAMIENTAS

Procura estar al día con las formas de hacer lo que ofertas. Mejorar continuamente tu negocio te ayuda a posicionarte en el mercado, busca los procesos y herramientas que ayuden a tener mejores resultados y que te ayudarán a tener más tiempo para producir, aprender o descansar según lo que necesites más.

8 HONESTIDAD

Tal vez hay prácticas que por diversas circunstancias y al ser responsable de un negocio se ejercen sin formalidad; sin embargo, la tranquilidad te permite crecer de forma ordenada y sin prisas, para no poner en riesgo tu negocio, pon en orden todo los "pendientes" de tu negocio lo antes posible, gana tranquilidad, no problemas.

9 SER COMPETENTE

Indica que tienes una solución real para un problema actual. Depende de la capacidad de cubrir la necesidad de alguien sin engaños. Al ser competente, creas tu reputación y si es buena, el trabajo constante de la gente que confía en ti se convertirá en una fuerte entrada para tu negocio.

11 PUNTO EXTRA: NO DESISTAS

En momentos adversos es fácil tomar la decisión de abandonar un negocio.

De igual forma evalúa bien dónde estás parado y evita las soluciones rápidas pues se transformarán en problemas para tu negocio pero principalmente para ti y los tuyos.

Organización, calidad, continuidad y aprendizaje continuo, son los pilares de una vida económicamente sana.

10 CAMBIAR O RENOVAR

Si lo que haces ya no te representa ingresos, no te motiva y hasta te desagrada hacerlo, es momento de discutirlo con alguien que te oriente pues es posible que puedas iniciar un nuevo modelo de negocio o, probablemente solo estás desatendiendo tu negocio por alguna circunstancia adversa.

SÉ REALISTA

Nada peor que pensar que no puedes, por haberte fijado una meta fuera de proporción. Para que no te suceda, después de soñar en grande, revisa los siguientes puntos:

- **Escribe** tu principal objetivo
- **Investiga** en internet ¿Cuáles son los pasos necesarios para lograr [redacted]?
- **Revisa** muchos sitios y compara lo que dicen para empaparte del tema, y trazar una ruta que no te estrese, pero sí te presione para lograrlo.

Recursos

Escribe el nombre de la gente que te puede ayudar, los contactos que tienes, la cantidad con la que cuentas sin comprometer tu negocio y en caso de tener empleados, cuáles se interesarían en colaborar contigo en una nueva misión.

Depura

De todo lo que escribiste, tacha lo que no harás. Si no eres honesto en este momento, puedes caer en circunstancias que te perjudiquen.

Calendariza

Pon fecha de arranque y fecha de primera revisión.

Ajusta

Basado en los primeros 3 o 4 meses, analiza qué proceso continuar y cuál detener.

Comienza de nuevo

Si no pones en riesgo tu economía, con tu plan ajustado, implemántalo con la misma energía que cuando comenzaste la primera vez.

ENTORNO DIGITAL

VENDER POR INTERNET NO ES TAN DIFÍCIL COMO PIENSAS

Obtener ingresos adicionales por vender en línea puede, con tiempo y dedicación, transformarse en una importante fuente de ingresos.

Las ventas en línea son un modelo de negocio en expansión en México, donde 3 de cada 10 Pequeñas y Medianas empresas (Pymes), optan por esta vía para fortalecer sus ingresos[1].

Sigue nuestras recomendaciones y te darás cuenta que emprender en este ámbito no es tan difícil como parece.

Ser tu propio jefe, establecer tus horarios, trabajar desde casa o mientras viajas son algunas de las ventajas de vender por internet. Sin embargo, como en todo negocio, la ruta al éxito requiere de un plan sólido y trabajo duro.

El principio para poner en marcha tu negocio en internet es definir claramente qué es lo que vas a vender. Investiga qué es lo que necesitan tus potenciales clientes.

Aquí te decimos cuáles son los productos con mayor demanda.

PRODUCTOS MÁS VENDIDOS EN MÉXICO[2]

1. ROPA, CALZADO Y ACCESORIOS
2. COMIDA A DOMICILIO
3. ELECTRÓNICOS
4. ARTÍCULOS PARA EL HOGAR
5. JUGUETES Y VIDEO JUEGOS
6. ARTÍCULOS DE BELLEZA Y CUIDADO
7. ARTÍCULOS DEPORTIVOS
8. SÚPER-MERCADO
9. ARTÍCULOS PARA MASCOTAS
10. MEDICAMENTOS

¿DÓNDE VENDER?[5] LOS PRINCIPALES CANALES DE VENTA EN MÉXICO

- FACEBOOK
- PÁGINAS PROPIAS EN INTERNET
- PÁGINAS ESPECIALIZADAS DE COMERCIO: amazon.com, mercado Libre, LINEO
- INSTAGRAM
- SITIOS WEB DE TERCEROS: Liverpool, BEST BUY, Coppel

Las marcas registradas y los logotipos mostrados en esta revista son propiedad de sus respectivos dueños y son utilizados únicamente con fines ilustrativos o informativos.

OPCIONES PARA MONTAR TU NEGOCIO EN LÍNEA[4]:

1. **Construir una plataforma propia y crear tu sitio ".com".** WordPress, Google Sites o las mismas redes sociales, son algunas opciones de plataformas gratuitas.

2. Si ya cuentas con un negocio físico, **extiéndelo a un sitio de internet con el mismo nombre**.

3. Si estás iniciando en este mercado, **aprovecha el tráfico de un sitio consolidado y vende a través de él**.

CONSIDERA QUE:

Debes tomar en cuenta que en México existen distintas disposiciones legales para regular el comercio electrónico, las cuales debes de seguir para no incurrir en alguna ilegalidad. **La Ley Federal de Protección al Consumido**r establece que el consumidor tendrá derecho a conocer toda la información sobre los términos, condiciones, costos, cargos adicionales, y en su caso, formas de pago de bienes y servicios ofrecidos por el proveedor, que en este caso serás tú.

La **Norma Mexicana NMX-COE-001-SCFI-2018** regula el Comercio Electrónico en nuestro país, y es la que establece las disposiciones para ofrecer o comercializar bienes, productos o servicios con la finalidad de garantizar los derechos de los consumidores.

Por otra parte, Profeco cuenta con una herramienta de **Monitoreo de Tiendas Virtuales** que permite a los consumidores revisar si los sitios de comercio digital en los que planean hacer sus compras cumplen o no con los elementos necesarios para hacer un consumo inteligente.

Vender por internet requiere de un trabajo serio y estructurado. Un elemento clave para ganarte la confianza de los consumidores es respetar sus derechos. **¡Evita malas prácticas!**

[1]AMVO (2019) Estudio Venta Online Pymes 2019, en https://www.amvo.org.mx/estudio-pymes
[2]AMVO (2019) Estudio sobre ventas online en México, en https://www.amvo.org.mx/estudio-venta-online
[3]Tips & mejores prácticas para preparar tu eComerce para campañas masivas y temporalidades altas, en https://www.amvo.org.mx/ebook-tips-y-mejores-practicas
[4]Haz crecer tu negocio con internet, en http://www.contactopyme.gob.mx/guiasempresariales/descargas/GUIAPYMES.pdf
[5]ibid.

MERMELADAS Y CAJETAS

Cuál es la cantidad de fruta que contienen las mermeladas y de qué tipo de leche provienen las cajetas. **Averigua lo que concluyó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor en su estudio a estos productos.**

Por su composición son alimentos dulces muy populares entre el consumidor, pero ¿cuál es su contenido de azúcares y aporte calórico?

La Norma Mexicana para la mermelada de fresa es muy antigua pero sigue vigente, es la NMX-F-131-1982, "Alimentos para humanos. Frutas y derivados. Mermelada de Fresa", en la cual se establece que el porcentaje requerido de fruta deberá prepararse con una proporción de fruta, azúcar de 40%:60% y no permite la adición de colorantes ni saborizantes artificiales.

Existe una gran variedad de marcas en el mercado que utilizan diferentes contenidos de fresa y azúcares añadidos, así como también las que adicionan edulcorantes no calóricos y polioles, los cuales, hacen que los aportes energéticos de las mermeladas sean variables.

México es el segundo exportador de fresa a nivel mundial [1] y el mercado nacional es muy importante, de ahí la importancia de evaluar este producto.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio
18 de julio al 15 de noviembre del 2019.

Periodo de adquisición del producto
18 de julio al 10 de octubre del 2019.

Productos analizados
38

Pruebas realizadas
3,570

Por su parte, la cajeta es un dulce tradicional mexicano, elaborado a partir de leche y azúcar, su nombre se deriva del cajete de madera de tejamanil de pino utilizado en su origen para envasar de forma artesanal el producto.

De acuerdo a la Norma Mexicana NMX-F-743-COFOCALEC-2011, "Sistema Producto Leche. Alimentos. Lácteos. Alimento regional. Cajeta. Denominaciones, Especificaciones y Métodos de prueba", la cajeta es el producto elaborado con leche fluida, 100% de cabra o 100% de vaca, adicionada de azúcares u otros aditivos e ingredientes permitidos por la Secretaría de Salud, con excepción de almidones de cualquier tipo, que se trata térmicamente hasta obtener la viscosidad y color necesarios que caracterizan al producto.

Aún hay fabricantes que conservan la receta tradicional y otros que ofrecen cajeta quemada, envinada, con sabor, en diferentes presentaciones y formas de envasado, así como algunas que contienen edulcorantes no calóricos para reducir el contenido energético de las mismas.

Dada la inquietud de la población consumidora de adquirir productos con menos azúcar, ambos sectores, de cajetas y mermeladas, comercializan productos reducidos en azúcar o que ostentan no adicionar azúcar.

EL ESTUDIO
MERMELADAS Y CAJETAS

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó 19 cajetas y 19 mermeladas de fresa, todos se adquirieron en diversos puntos de la Ciudad de México y se verificó que estuvieran dentro de la fecha de caducidad, en empaques cerrados y que no presentaran deterioro.

■ Se constató que la información que contiene la etiqueta de los productos cumpliera con los requisitos de la **NOM-051-SCFI/SSA1-2010, "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria".** Se evaluó que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre su composición. En el caso particular de los que se ostentan ser reducidos en azúcar y sin azúcar, que cumplieran estas declaraciones.

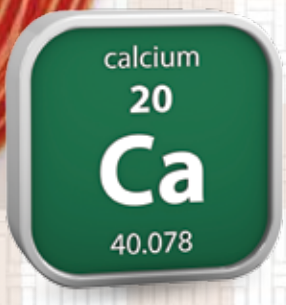
■ Se midió el contenido neto y se revisó que cumpliera con lo declarado.

En mermeladas, se verificó el contenido de proteína, azúcares, grasa, sodio y se constató el contenido de fruta a través de órdenes de producción.

■ Aunque no fue motivo de la evaluación, se determinó el precio por envase y por 100 gramos para todos los productos. El precio considerado fue el obtenido al adquirir el producto en el mercado.

■ En todos los productos se determinó el contenido energético.

En cajetas, se comprobó la cantidad de proteína, azúcares, sodio y grasa, así como que su origen proviniera de la leche, de acuerdo con lo ostentado en la etiqueta y que dentro de su composición no presentara almidón.



- Se midió el contenido de calcio.

RECOMENDACIONES

- Recuerda que estos productos son altos en azúcar y aunque hay algunos reducidos o sin azúcar añadida, si padeces diabetes, debes considerar su consumo.

- Revisa la fecha de caducidad.

- Lee la etiqueta, auque algunas mermeladas indican sin adición de azúcar o sin azúcar, pueden tener adicionado jarabe de agave o concentrado de jugos.

- **Reduce, Reutiliza y Recicla,** el cambio comienza con los hábitos de compra, en el caso de los envases de cajetas, la mayoría están hechos de PET (tereftalato de polietileno) un plástico que se recicla ampliamente. Además los envases de vidrio de las mermeladas pueden utilizarse como especieros.

NORMATIVIDAD

Las normas que como referencia se emplearon en el estudio son las siguientes:

NOM-002-SCFI-2011, "Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación".

NOM-051-SCFI/SSA1-2010, "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria".

NOM-086-SSA1-1994, "Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales".

NMX-F-131-1982, "Alimentos para humanos. Frutas y Derivados. Mermelada de Fresa".

NMX-F-743-COFOCALEC-2011, "Sistema Producto Leche. Alimento. Lácteos. Alimento Regional. Cajeta. Denominación, Especificaciones y métodos de prueba".

Fuente:

[1] Documento de SAGARPA en línea: "Planeación Agrícola Nacional Fresa Mexicana 2017-2030" https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/257075/Potencial-Fresa.pdf

MERMELADAS

MERMELADAS DE FRESA

MARCA		Altea		Bonne Maman		CLEMENTE JACQUES		EL REBOZO	
Denominación		Mermelada Fresa		Mermelada de Fresa		Mermelada de Fresa		Mermelada de Fresa	
País de origen	Presentación	México	980 g / 485 g	Francia	370 g	México	300 g	México	350 g
Información al consumidor		Completa		Completa		Completa		Completa	
Fresa %		41.9%		50.0%		40.0%		55.0%	
Carbohidratos g/100 g		72.8		75.6		73.3		76.0	
Azúcares totales g / 100g		36.8		60.3		47.2		59.4	
Contenido energético kcal/100 g		292		305		294		310	
***Precio mínimo por paquete**	***Precio máximo por paquete**	$36.00 /$44.80 $20.00 / $21.95		$85.00 / $99.50		$15.90 / $19.90		$60.70	
****Costo por 100 g**		$4.57 / $5.36		$33.23		$6.07		$17.29	

MARCA		McCORMICK		santiveri		SMUCKER´S		VALLEY FOODS	
Denominación		Mermelada de Fresa		Mermelada Extra Fresa		Mermelada de Fresa		Mermelada de Fresa	
País de origen	Presentación	México	270 g	España	325 g	E.U.A	340 g / 510 g	México	480 g
Información al consumidor		Completa		Completa		Completa		Completa	
Fresa %		43.4%		62.0%		50.0%		53.5%	
Carbohidratos g/100 g		76.8		47.0		78.7		75.8	
Azúcares totales g / 100g		44.0		42.5		37.5		11.0	
Contenido energético kcal/100 g		307		191		316		310	
***Precio mínimo por paquete**	***Precio máximo por paquete**	$16.10	$23.65	$75.00	$89.00	$54.40 / $62.50 $45.50 / $50.00		$27.00 / $29.50	
****Costo por 100 g**		$7.78		$23.08		$14.68 / $11.75		$5.10	

GOLDEN HILLS		Helios		La Costeña	
Mermelada de Fresa		Mermelada de Fresa Extra		Mermelada de Fresa	
México	270 g	España	350 g	México	440 g
Completa		Completa		Completa	
41.8%		61.0%		39.3%	
71.6		54.9		76.5	
60.9		45.8		65.9	
299		221		307	
$17.50		$39.90 / $42.90		$24.40 / $26.90	
$6.48		$10.29		$5.75	

MERMELADAS CON JUGO DE FRUTA

MARCA		McCORMICK		ST. DALFOUR	
Denominación		Mermelada de Fresa sin azúcar adicionada		Mermelada de Fresa	
País de origen	Presentación	México	235 g	Francia	284 g
Información al consumidor		Completa		Completa	
Fresa %		35.5%		51.0%	
Carbohidratos g / 100 g		36.4		62.8	
Azúcares totales g / 100g		7.5		51.7	
Contenido energético kcal/100 g		148		256	
***Precio mínimo por paquete**	***Precio máximo por paquete**	$31.20		$67.20	
****Costo por 100 g**		$13.36		$22.71	

MERMELADAS CON JARABE DE MAÍZ Y STEVIA
MERMELADAS CON SUCRALOSA
MERMELADAS CON SORBITOL (POLIOL)
MERMELADAS CON ISOMALTOSA (POLIOL) Y STEVIA

MARCA		Pirhuán		Tasty Dbs		DANISH GARDEN		Stevien	
Denominación		Mermelada de Fresa		Mermelada de Fresa sin azúcar		Mermelada de fresa con edulcorante		Mermelada sin azúcar añadida endulzada con stevia	
País de origen	Presentación	México	340 g	México	355 g	Dinamarca	340 g	México	300 g
Información al consumidor		Completa		Tuvo hasta 4.3% menos del contenido neto declarado		Completa		Presenta la leyenda "apta para diabéticos" que no demuestra	
Fresa %		45.0%		38.0%		50.0%		67.3%	
Carbohidratos g/100 g		58.7		20.9		48.1		27.6	
Azúcares totales g / 100g		37.6		5.4		2.3		6.7	
Contenido energético kcal/100 g		237		85		197		113	
***Precio mínimo por paquete**	***Precio máximo por paquete**	$66.90		$44.50 / $59.00		$75.00		$59.90 / $63.00	
**Costo por 100 g		$21.74		$16.34		$21.18		$13.17	

MERMELADAS CON JARABE DE MAÍZ

MARCA		AGAVE SWEET CampoDely		Biolicious	
Denominación		Mermelada de Fresa con jarabe de agave orgánico		Mermelada sin azúcar añadida orgánica Fresa	
País de origen	Presentación	México	235 g	No indica	235 g
Información al consumidor		Completa		◆	
Fresa %		43.9%		No demuestra contenido de fruta	
Carbohidratos g/100 g		40.9		8.6	
Azúcares totales g / 100g		38.2		7.3	
Contenido energético kcal/100 g		166		48	
***Precio mínimo por paquete**	***Precio máximo por paquete**	$66.90	$66.90	$66.90	$66.90
****Costo por 100 g**		$23.51		$14.26	

◆ Tuvo hasta 5% menos del contenido neto declarado. No indica país de origen Etiquetado frontal nutrimental incompleto No demuestra uso de logo SAGARPA MÉXICO ORGÁNICO SENASICA-16-006 Mermelada libre de colorantes o saborizantes. Uso logo MEXICOCERT CERT MCPR-0009

CAJETAS

Todas cumplieron con el contenido neto declarado y en ninguna se detectó almidón.

CAJETAS DE LECHE DE CABRA

MARCA		AIRES DE CAMPO		Altea		Coro quemada		Coro envinada	
Denominación		Cajeta Orgánica de leche de cabra		Cajeta de leche cabra Quemada		Cajeta Quemada De leche de cabra		Cajeta Envinada de leche de cabra	
País de origen	Presentación	México	275 g	México	330 g	México	354 g y 660 g	México	660 g
Información al consumidor		Completa		Completa		Su tabla nutrimental es incompleta		Su tabla nutrimental es incompleta	
Proteína g/100 g		7.5		3.6		3.9		3.9	
Grasa g/100 g		10.7		4.9		4.2		4.9	
Tipo de grasa		Cabra		Cabra		Cabra		Cabra	
Azúcares totales g/100g		30.5		37.3		33.8		32.8	
Carbohidratos g/100 g		55.5		81.5		78.8		73.9	
Contenido energético	Kcal/100 g	349		384		369		356	
*Precio mínimo por paquete	*Precio máximo por paquete	$59.00	$60.75	$27.00 / $30.80		$45.36 / $49.65 $68.90 / $79.50		$54.40	
**Costo por 100 g		$29.82		$9.33		$13.73 / $10.61		$10.88	

MARCA		CORONADO envinada		CORONADO quemada		CORONADO reducida en azúcar		Great Value	
Denominación		Cajeta envinada de leche de cabra		Cajeta quemada de leche de cabra		Cajeta de leche de cabra reducida en azúcar		Cajeta quemada de leche de cabra / México	
País de origen	Presentación	México	370 g	México	370 g	México	370 g	México	350 g
Información al consumidor		Completa		Completa		Completa		Completa	
Proteína g/100 g		4.8		4.4		4.0		5.8	
Grasa g/100 g		5.8		7.0		4.6		6.8	
Tipo de grasa		Cabra		Cabra		Cabra		Cabra	
Azúcares totales g/100g		40.5		38.7		28.7		43.8	
Carbohidratos g/100 g		75.2		74.3		79.2		75.1	
Contenido energético	Kcal/100 g	372		378		373		384	
*Precio mínimo por paquete	*Precio máximo por paquete	$42.25	$48.00	$40.46	$48.25	$47.00	$55.75	$32.50	$34.90
**Costo por 100 g		$12.84		$12.84		$14.19		$9.69	

CAJETAS DE LECHE DE CABRA
CONTINUACIÓN

MARCA		Great Value		GOLDEN HILLS		GOLDEN HILLS		Las Sevillanas	
Denominación		Cajeta envinada de leche de cabra		Cajeta de leche de cabra Quemada		Cajeta de leche de cabra sabor Envinada		Cajeta de leche de cabra	
País de origen	Presentación	México	350 g	México	660 g / 330 g	México	330 g	México	660 g
Información al consumidor		Completa		Completa		Completa		No presenta leyenda de conservación	
Proteína g/100 g		5.6		3.6		3.6		4.4	
Grasa g/100 g		6.5		4.7		4.7		6.7	
Tipo de grasa		Cabra		Cabra		Cabra		Cabra	
Azúcares totales g/100g		44.4		35.7		36.8		34.5	
Carbohidratos g/100 g		75.5		77.9		76.2		75.1	
Contenido energético Kcal/100 g		383		368		361		379	
***Precio mínimo por paquete**	***Precio máximo por paquete**	$34.00 / $34.90		$48.00 $32.90		$32.90		$85.00	
**Costo por 100 g		$9.69		$8.77 / $9.97		$9.97		$12.88	

CAJETA DE LECHE DE VACA
SE DICE CAJETA DE LECHE DE CABRA Y ES DE LECHE VACA

MARCA		Aurrera		CASA ADELITA GOURMET	
Denominación		Cajeta quemada de leche de vaca		Cajeta de leche de cabra Quemada	
País de origen	Presentación	México	600 g	México	660 g y 360 g
Información al consumidor		Completa		No presenta etiquetado frontal nutrimental	
Proteína g/100 g		3.5		1.9	
Grasa g/100 g		4.2		2.7	
Tipo de grasa		2.7		De vaca	
Azúcares totales g/100g		35.2		36.8	
Carbohidratos g/100 g		73.8		79.1	
Contenido energético Kcal/100 g		347		368	
***Precio mínimo por paquete**	***Precio máximo por paquete**	$41.00	$39.90	$64.90	
**Costo por 100 g		$9.69		$18.06	

Las Sevillanas		precissimo		REAL del POTOSI		REAL del POTOSI		YOPI	
Cajeta de Leche de Cabra Envinada		Cajeta de leche de cabra Quemada		Cajeta de leche de cabra Envinada		Cajeta de leche de cabra Quemada		Cajeta de leche de cabra Quemada	
México	660 g	México	500 g	México	350 g	México	270 g	México	325 g
No presenta etiquetado frontal nutrimental. Su tabla nutrimental es incompleta		Completa		Completa		Completa		Completa	
5.9		2.9		6.3		6.1		4.5	
13.1		4.8		7.3		8.3		6.3	
Cabra		Cabra		Cabra		Cabra		Cabra	
38.6		31.7		72.4		46.4		41.1	
66.8		82.4		72.4		73.9		73.8	
409		384		380		395		370	
$85.00		$42.00		$41.00		$41.00		$17.70 / $21.00	
$12.88		$6.80		$11.71		$7.78		$23.08	

* Los precios mínimos y máximos fueron recabados por parte del programa Quién es Quién en los Precios del día 15 de noviembre al 30 de noviembre del 2019.
** El costo por 100g fue determinado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de la compra de los productos para su estudio.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS ®

Quién es Quién en los Precios es la herramienta en la que encontrarás los precios de más de 2 mil productos de consumo regular y artículos de temporada para que tomes mejores decisiones de compra. **Conoce las ventajas de usar el QQP en el siguiente código QR.**

CONCLUSIONES

MERMELADAS

No cumplieron con el contenido neto

Biolicious

Tasty Dbs

■ La marca Biolicious, Mermelada sin azúcar añadida orgánica Fresa de 235 g, **no demostró el uso del logo SAGARPA MÉXICO ORGÁNICO SENASICA-16-006, Mermelada libre de colorantes o saborizantes, ni el uso del logo MEXICOCERT CERT MCPR-0009.**

■ **Las marcas con el menor porcentaje de fruta son:** McCORMICK, Mermelada de Fresa sin azúcar adicionada de 235 g, Tasty Dbs, Mermelada de Fresa sin azúcar de 355 g, y La Costeña, Mermelada de Fresa de 440 g. Además, la marca Biolicious Mermelada sin azúcar añadida orgánica Fresa de 235 g, no demostró el contenido de fruta.

No demostró la leyenda "apto para diabéticos"

La Federación Mexicana de Diabetes otorgó a la Mermelada de Fresa sin azúcar adicionada de 235 g, de la marca McCORMICK **el uso del logo "Avalado por la Federación Mexicana de Diabetes A.C. (FMD), aún y cuando no cumplió el criterio para azúcares simples,** establecido por la propia FMD, con la argumentación de que provienen de la fruta; sin embargo, la FMD **no presenta información técnica que soporte que el exceso del aporte que permiten,** independientemente de su fuente, pueden hacer que el producto siga considerándose apto para personas con diabetes.

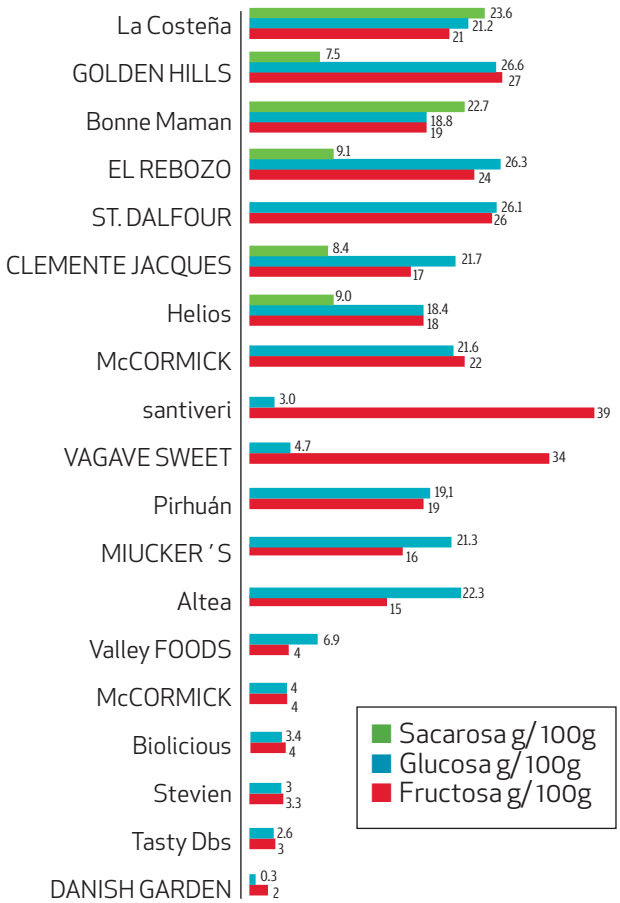
Entre las marcas de mermeladas, los contenidos de proteína, grasa y sodio son bajos, lo que más aportan son carbohidratos, mientras que los nutrientes varían por cada 100 gramos de producto, derivado del proceso de elaboración y de las materias primas usadas (ver tabla).

Mermeladas de fresa	
Proteína (g/100g)	entre 0 y 0.6
Grasa (g/100g)	entre 0 y 0.7
Sodio (mg/100 g)	entre 13 y 67
*Carbohidratos (g/100g)	entre 54.9 y 78.7
*Azúcares (g)	entre 45.8 y 65.9

*Dentro del rango reportado no se consideraron los productos sin azúcar.

Es importante destacar que las mermeladas que indican sin azúcar, no adicionan azúcar de caña, pero sí agregan en algunos casos, jugos o jarabe de agave, por lo que sí contienen otros tipos de azúcares.

Tipo de azúcares en mermeladas de fresa



CONCLUSIONES CAJETAS

Contenido de calcio en cajetas

■ Hay productos con **poco calcio,** lo que **significa menor contenido de leche.**

CASA ADELITA GOURMET

NO CUMPLE

CON EL MÍNIMO DE PROTEÍNA QUE PIDE LA NORMA.

Su etiqueta **dice leche de cabra y es de leche de vaca,** además es la que tiene el contenido más bajo de calcio.

Contenido de nutrientes

■ Entre las marcas de cajeta es notoria la variación del contenido de nutrientes por cada 100 gramos de producto, derivado del proceso de elaboración y de las materias primas usadas. La siguiente tabla muestra estas diferencias:

	Cajetas de leche de cabra	Cajetas de leche de vaca
Proteína (g/100g)	entre 2.9 y 7.5	3.5
Grasa (g/100g)	entre 4.2 y 13.1	4.2
Sodio (mg/100 g)	entre 67 y 256	135
Calcio (mg/100 g)	entre 81 y 326	122
*Carbohidratos (g/100g)	entre 55.5 y 82.4	79.1
*Azúcares (g)	entre 30.5 y 47.3	35.2

*Dentro del rango reportado no se consideraron los productos reducidos en azúcar.

NO CUMPLEN
CON EL ETIQUETADO

■ Respecto a la información al consumidor, las marcas: Coro, Casa Adelita y Las Sevillanas presentaron desviaciones con respecto a lo que solicita la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria"

De venta en Fresko, La Comer y Soriana.

Su tabla nutrimental es incompleta.

De venta en Fresko, La Comer y Soriana.

Su tabla nutrimental es incompleta.

De venta en Fresko, La Comer y Soriana.

No presenta leyenda de conservación.

De venta en Fresko, La Comer y Soriana.

No presenta etiquetado frontal nutrimental. Su tabla nutrimental es incompleta

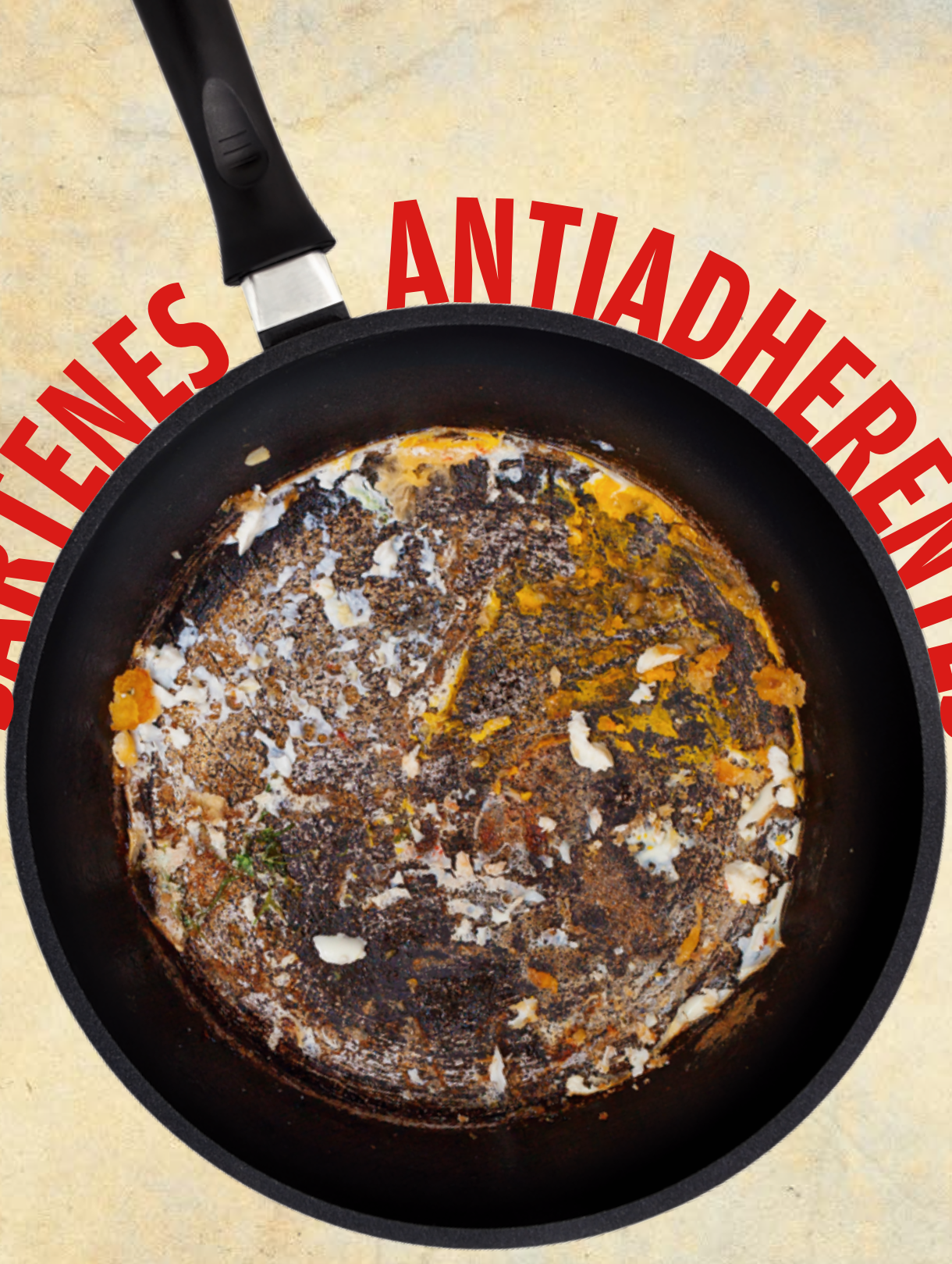
Sigue el proceso en nuestras redes sociales

#ProfecoCajetas #Reporte Profeco

@Profeco @ProfecoOficial @RevistaDelConsumidorMX @revistadelconsumidormx /ProfecoTV

Los productos que han sido encontrados en el mercado están siendo inmovilizados por incumplimiento a las normas aplicables, fueron sujetos a actos administrativos y están en proceso de la sanción que en su caso corresponda.

SARTENES ANTIADHERENTES



Que no se le pegue el alimento, que sea de material resistente y seguro, y que garantice durabilidad, son algunos de los factores a considerar al elegirlos. El **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** los puso a prueba.

Los sartenes son utensilios de cocina pensados para soportar altas temperaturas. Están fabricados de un material base que puede ser aluminio, acero, fierro, entre otros, y tienen un asa o mango para su sujeción.

Originalmente carecían de un recubrimiento antiadherente; sin embargo, y para fortuna de todos, esto cambió a mediados del siglo pasado.

El **Teflon®** fue el primer recubrimiento antiadherente, descubierto en 1938 por el químico estadounidense Roy Plunkett[1], que trabajaba para la empresa **DuPont**; sin embargo, se usó dos décadas después. A mediados de los años cincuenta, el francés Marc Grégoire pensó en darle un uso al **Teflon** adhiriéndolo a un sartén de aluminio para evitar que los alimentos se pegaran mientras se cocinaba o freía en ellos, lo que dio como resultado la fabricación del primer sartén con recubrimiento antiadherente.

Su logro le permitió a él y a su esposa Colette, comenzar a venderlos en Francia, así, fundó en 1956 lo que hoy se conoce como la **Corporación T-Fal**[2]. Hoy, el **Teflon** (marca registrada como patente perteneciente a la empresa **DuPont**) no es el único antiadherente que existe en el mercado, dado que distintas empresas han desarrollado sus propios antiadherentes: ***Duraflon GEOTHERMIC®***, ***Duraflon PRO®***, ***ARTECH PLUS®*** o ***STARFLON®***, los cuales, presentan características similares, sobre todo, en su aspecto, por lo que los consumidores en ocasiones solo lo citan con el nombre del que se comercializó primero.

El desempeño de un sartén va de la mano de su recubrimiento antiadherente (durabilidad y efectividad de su propiedad antiadherente) y por ello, encontrarás diferencias en los modelos que se ofertan. La gran ventaja de un buen recubrimiento antiadherente es que te permitirá freír con muy poco aceite o grasa tus alimentos.

Para orientarte en tu decisión de compra, considerando: seguridad, desempeño del recubrimiento antiadherente, la distribución de la temperatura en su base, garantía ofrecida y dimensiones, el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** analizó distintos modelos de sartenes antiadherentes, todos disponibles en el mercado nacional.

[1] Mas información sobre Teflon® en: https://www.dupont.com/about/our-history.html
[2] Más información sobre este desarrollo en: https://home.howstuffworks.com/nonstick-cookware1.htm y https://en.wikipedia.org/wiki/Marc_Grégoire

El **Teflon®** fue el primer recubrimiento antiadherente, descubierto en **1938** por el químico estadounidense **Roy Plunkett**[1]

EL ESTUDIO

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: 5 de julio al 6 de septiembre del 2019.

Muestreo: 19 de julio al 23 de agosto del 2019.

Marcas/ modelos analizados: 13/21

Pruebas realizadas: 903

Se analizaron **21 modelos** de un total de **13 de marcas** de sartenes

Los sartenes que se analizaron indican o aparentan tener recubrimiento antiadherente para freír, con diámetro interior de aproximadamente 24 cm (9½ pulgadas). Cada uno de los sartenes analizados, se sometió a **11 pruebas**, cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros.

Información al consumidor: Por inspección visual se verificó que todos los productos presentaran en sus etiquetas, en idioma español y de forma legible, cuando menos la siguiente información comercial:

- **Nombre o denominación** genérica del producto.
- **Nombre**, **denominación o razón social** y **domicilio fiscal** del importador o en su caso, del productor o responsable de la fabricación para productos nacionales.
- **Leyenda** que identifique el país de origen.
- **Advertencias** de riesgos por medio de leyendas, gráficas o símbolos precautorios.
- **Instrucciones** sobre la forma de preparar el utensilio, así como los cuidados que deben tenerse al limpiar la superficie antiadherente.

También, constatamos que indicara los lugares en donde puede hacerse efectiva la garantía y los centros de servicio para el producto.

Durabilidad del antiadherente: Se incluyeron las pruebas de "Abrasión" y "Adherencia" del recubrimiento antiadherente al material base (descritas en la norma de referencia). En la primera, con ayuda de un dispositivo que simula el desgaste por tallado, se evaluó el porcentaje de degradación que sufren los sartenes después de 200 ciclos usando una fibra abrasiva humedecida en una solución jabonosa, no pudiendo ser, en todos los casos, mayor al 35% del espesor inicial del recubrimiento. Para la segunda prueba, con una navaja fina se rayó el material de recubrimiento en forma de cuadrícula, con separaciones de 1 mm, y se trató de desprender el material antiadherente presionando cinta sobre la superficie y ejerciendo una fuerza de despegado rápida (en un solo movimiento hacia arriba), evaluando de forma visual si el material se desprendía. En el estudio probamos varias muestras de cada modelo.

NORMATIVIDAD

NMX-W-152-SCFI-2005, Aluminio y sus aleaciones - Utensilios de cocina recubrimientos con antiadherente - especificaciones y métodos de prueba.

NOM-050-SCFI- 2004, información comercial - etiquetado general de productos.

Dimensiones: De forma directa, medimos el diámetro interior de la boca del sartén, su altura y, el espesor del material del fondo (material base) y de las paredes, el cual, en todos los casos, no puede ser menor a 1.3 mm ± 5% en los productos para freír hechos de aluminio, y de 1.8 mm ± 5% en el fondo difusor, en los utensilios de acero inoxidable.

También se corroboró que los mangos rectos tuvieran una longitud mínima de 120 mm, medida desde la superficie exterior del recipiente.

Acabados: Verificamos mediante inspección visual y prueba manual, que no presentaran hendiduras, abolladuras, poros, protuberancias, una mala aplicación del recubrimiento y/o parches o rellenos para cubrir imperfecciones.

Determinación del espesor del material antiadherente: Se midió el espesor (grosor) de la película de recubrimiento antiadherente de los sartenes y que, en todos los casos, no puede ser menor a 15 micras (0.015 mm), obtenido de un promedio de 20 lecturas realizadas en puntos repartidos regularmente sobre toda la superficie con recubrimiento.

Seguridad del mango: Se incluyeron las pruebas de "Temperatura" y "Combustibilidad en mangos". La primera permitió verificar que la temperatura máxima que alcanzan los mangos o asas, al estar en operación bajo condiciones normales de uso, no exceda el límite establecido en la norma de referencia, que es de 55 °C. La segunda prueba, basada en el procedimiento descrito en la norma obligatoria **NOM-054-SCFI-1998**, "Utensilios domésticos – Ollas a presión - Seguridad, inciso 7.6.2. "Combustibilidad de mangos y asas", consistió en comprobar que ante la exposición de su mango a la flama, no entren en combustión (no se enciendan) y si lo hacen, se autoextingan (se apaguen) en un tiempo no mayor a 30 segundos.

Antiadherencia del recubrimiento: Una vez limpios y preparados, se procedió a dejar hervir leche hasta que se evaporara totalmente y se generara un quemado uniforme. Luego, se evaluó la facilidad o dificultad de desprendimiento de la capa de leche pegada en el sartén. Posteriormente, se procedió a cocinar un huevo, sin agregar materiales grasos, durante 8 a 9 minutos sobre la sartén bajo prueba, se evaluó la facilidad o dificultad de limpieza de la muestra.

Distribución de calor en la base del sartén: Con la ayuda de un termómetro por infrarrojo, se obtuvieron nueve mediciones sobre el patrón de distribución de calor en la base de los sartenes. Se colocaron las muestras sobre una fuente calorífica hasta que alcanzaron 100°C de temperatura en el centro de la base de la sartén, después se tomaron las mediciones registrando la temperatura alcanzada al centro, y en ocho puntos equidistantes cercanos a la periferia del sartén y con los cuales, se determinó el valor máximo y mínimo para calcular la diferencia.

Características y atributos: Mediante inspección visual y prueba, se verificó que las características y atributos que el fabricante indica en su información al consumidor, estén presentes en los productos analizados.

SARTENES ANTIADHERENTES

Marca		Daily	Moneta	Vasconia	Ekco
/ Modelo / País de origen		/ Cook now (317557) / MÉXICO	/ Salvaenergia plus (720124) / ITALIA	/ Sartén rojo colors rus gran cod.4042207 / MÉXICO	/ Sartén evolution rojo cod.94010 /MÉXICO
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa
Garantía (años)		10	5	No presenta	No presenta
Material de fabricación		Aluminio	Aluminio	Acero	Aluminio
Capacidad (litros)		1.4	2	1.7	1.6
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
DIMENSIONES	Diámetro	24.4 cm	24.8 cm	24.8 cm	24.8 cm
	Profundidad	38.8 mm	50.9 mm	43.0 mm	44.3 mm
	Espesor de la base	1.85 mm	4.05 mm	1.60 mm	2.59 mm
	Longitud del mango	18.5 cm	19.5 cm	15.5 cm	15.5 cm
Desempeño del antiadherente		E	E	E	E
Seguridad del mango	Combustibilidad	E (2)	E (2)	E (2)	E (2)
Pruebas de antiadherencia	Con huevo	E	E	E	E
	Con leche	E	E	E	E
Distribución de temperatura en la base del sartén		E	E	E	MB
Resaltamos		Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente "*easy flow*", con indicador de temperatura, para cualquier fuente de calor.	Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente "*ARTECH PLUS*", con indicador de temperatura, para cualquier fuente de calor.	Cuerpo hecho de acero, material antiadherente "*Duraflon PRO*"; para cualquier fuente de calor.	Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente "*Duraflon*", para usarse en fuentes de calor: vitrocerámica, gas y eléctrica. Antiadherente interno y externo. (1)
Evaluación Global		E	E	E	E
Precios de sartenes antiadherentes en la Ciudad de México y zona metropolitana, Colima y Zacatecas.		*$648.00	*$998.00	**$199.00	$229.00

Precios levantados del 9 al 13 de septiembre de 2019.

* Precios recopilados el 24 de julio de 2019.
** Precios recopilados el 30 de septiembre de 2019.

CALIFICACIONES

E **E**= Excelente MB **MB**= Muy Bueno B **B**= Bueno S **S**= Suficente

	San Ignacio (de Vasconia)	Vasconia	Vasconia
	/ Sartén R. Quemado viva cod.4041309 / **MÉXICO**	/ Sartén master cod.4022186 / **MÉXICO**	/ Sartén pel azul onix r.gran cod.4047011 / **MÉXICO**
	Completa	Completa	Completa
	No presenta	No presenta	No presenta
	Acero	Aluminio	Acero
	1.6	1.6	1.7
	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
	24.9 cm	24.7 cm	24.8 cm
	42.2 mm	39.2 mm	42.2 mm
	1.76 mm	2.59 mm	1.06 mm
	15.0 cm	16.5 cm	14.0 cm
	MB	E	E
	E (2)	E (2)	E (2)
	E	E	E
	E	E	E
	E	E	E
	Cuerpo hecho de acero, material antiadherente "*vitro acero*", para cualquier fuente de calor.	Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente "*Teflon*", para usarse en fuentes de calor: vitrocerámica, gas y eléctrica. Antiadherente interno y externo. (1)	Cuerpo hecho de acero, material antiadherente "Duraflon PRO", para cualquier fuente de calor.
	E	E	E
	$227.00	**$379.00**	****$219.00**

NOTAS:
(1) Facilita la limpieza de su parte externa.
(2) Es segura, no entra en combustión.
(3) Es segura, aunque entra en combustión, se autoextingue en menos de 30 segundos.

SARTENES ANTIADHERENTES

Marca		Imusa	T-FAL	T-FAL	ilko
/ Modelo / País de origen		/ 268600 / COLOMBIA	/ Extra negro B3060582 / FRANCIA	/ Origins B3790482 / FRANCIA	/ Wok (5481181) / CHILE
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa
Garantía (años)		1	10	10	No presenta
Material de fabricación		Aluminio	Aluminio	Aluminio	Aluminio
Capacidad (litros)		1.5	1.5	1.5	2.5
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
DIMENSIONES	Diámetro	24.5 cm	25.9 cm	24.1 cm	25.3 cm
	Profundidad	43.7 mm	36.3 mm	37.8 mm	70.7mm
	Espesor de la base	1.90 mm	1.78 mm	2.26 mm	1.30 mm
	Longitud del mango	15.5 cm	16.0 cm	18.5 cm	17.0 cm
Desempeño del antiadherente		E	E	E	E
Seguridad del mango	Combustibilidad	MB (3)	MB (3)	MB (3)	E (2)
Pruebas de antiadherencia	Con huevo	E	E	E	MB
	Con leche	E	E	E	E
Distribución de temperatura en la base del sartén		E	E	E	E
Resaltamos		Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente *"Non-stick"* para cualquier fuente de calor.	Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente *"Powerglide Non-stick"*, con indicador de temperatura, para cualquier fuente de calor.	Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente *" Non-stick"*, con indicador de temperatura, para cualquier fuente de calor.	Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente con partículas de metal, para cualquier fuente de calor. Con difusor de calor.
Evaluación Global		E	E	E	E
Precios de sartenes antiadherentes en la Ciudad de México y zona metropolitana, Colima y Zacatecas.		$178.00	$289.00	$376.00	$154.00

Precios levantados del 9 al 13 de septiembre de 2019.

* Precios recopilados el 24 de julio de 2019.
** Precios recopilados el 30 de septiembre de 2019.

CALIFICACIONES

E **E**= Excelente MB **MB**= Muy Bueno B **B**= Bueno S **S**= Suficente

	Oster /	Cinsa	Tosca
	Frying Pan sartén (119073.01) / **ITALIA**	/ Fabricación artesanal (19112) / **MÉXICO**	/ Carucci II (115105.01) / **ITALIA**
	Completa	Completa	Completa
	De por vida	No presenta	2
	Aluminio	Acero	Aluminio
	1.5	1.8	2.5
	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
	24.5 cm	25.2 cm	29.8 cm
	42.3 mm	44.7 mm	47.2 mm
	2.25 mm	1.08 mm	2.33 mm
	18.0 cm	18.0 cm	19.0 cm
	E	E	B
	MB (3)	E (2)	E (2)
	E	E	E
	E	E	MB
	E	S	E
	Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente "*Non-stick*, para cualquier fuente de calor. Acabado exterior satinado y mango suave al tacto.	Cuerpo hecho de acero, material antiadherente "*vitrificado*". Fabricación artesanal.	Cuerpo hecho de aluminio con revestimiento antiadherente y mango suave al tacto.
	E	MB	MB
	$349.00	**$194.00**	**$509.00**

NOTAS:
(1) Facilita la limpieza de su parte externa.
(2) Es segura, no entra en combustión.
(3) Es segura, aunque entra en combustión, se autoextingue en menos de 30 segundos.

SARTENES ANTIADHERENTES

Marca		Ekco	Vasconia	Luno
/ Modelo / País de origen		/ Sartén mandy negro cod.06112 / MÉXICO	/ Sartén básico rojo cod.4044782 / MÉXICO	/ Firenze (100034389) / ITALIA
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa
Garantía (años)		No presenta	No presenta	No presenta
Material de fabricación		Aluminio	Aluminio	Aluminio
Capacidad (litros)		1.2	1.6	1.3
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
DIMENSIONES	Diámetro	24.0 cm	24.5 cm	23.8 cm
	Profundidad	26.9 mm	41.7 mm	32.4 mm
	Espesor de la base	1.87 mm	2.13 mm	1.47 mm
	Longitud del mango	15.0 cm	16.5 cm	18.0 cm
Desempeño del antiadherente		S	S	MB
Seguridad del mango	Combustibilidad	E (2)	E (2)	E (2)
Pruebas de antiadherencia	Con huevo	E	E	MB
	Con leche	MB	MB	MB
Distribución de temperatura en la base del sartén		E	E	MB
Resaltamos		Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente "*Duraflon GEOTHERMIC*".	Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente "*Teflon*", para usarse en fuentes de calor: vitrocerámica, gas y eléctrica. Antiadherente interno y externo. (1)	Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente "*Non-stick*", para cualquier fuente de calor.
Evaluación Global		MB	MB	MB
Precios de sartenes antiadherentes en la Ciudad de México y zona metropolitana, Colima y Zacatecas.		$144.00	$218.00	$151.00

Precios levantados del 9 al 13 de septiembre de 2019.

* Precios recopilados el 24 de julio de 2019.
** Precios recopilados el 30 de septiembre de 2019.

CALIFICACIONES

E **E**= Excelente MB **MB**= Muy Bueno B **B**= Bueno S **S**= Suficente

	Ekco	Luno	Vasconia	Tramontina
	/ Sartén progressive cod.66253 /**MÉXICO**	/ Optima (100034650) / **ITALIA**	/ Sartén nvo viva colors cod.4021967 / **MÉXICO**	/ Vermont (27806/015) / **BRASIL**
	Completa	Completa	Completa	Completa
	10	No presenta	No presenta	No presenta
	Aluminio	Aluminio	Acero	Aluminio
	1.7	1.2	1.7	1.2
	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
	24.7 cm	24.0 cm	25.0 cm	24.5 cm
	39.5 mm	33.5 mm	41.4 mm	40.4 mm
	2.33 mm	1.48 mm	1.15 mm	1.63 mm
	18.5 cm	18.5 cm	15.5 cm	18.5 cm
	S	E	E	MB
	E (2)	E (2)	E (2)	MB (3)
	E	E	E	E
	MB	S	S	S
	B	E	MB	E
	Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente "*Duraflon PRO*". Fondo difusor de calor, para usarse con fuentes de calor: vitrocerámica, gas y eléctrica. Mango con soporte para utencilios. Antiadherente interno y externo. (1)	Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente "Non-stick", para cualquier fuente de calor. Con difusor de calor.	Cuerpo hecho de acero, material antiadherente "*Duraflon PRO*", para cualquier fuente de calor.	Cuerpo hecho de aluminio, material antiadherente "*Starflon*", para cualquier fuente de calor. Con revestimiento interno y externo (1) y difusor de calor.
	B	B	B	B
	$301.68	**$151.00**	**$151.00**	**$209.00**

NOTAS:
(1) Facilita la limpieza de su parte externa.
(2) Es segura, no entra en combustión.
(3) Es segura, aunque entra en combustión, se autoextingue en menos de 30 segundos.

CONCLUSIONES
Y RECOMENDACIONES GENERALES

En lo que respecta a la "**Información al Consumidor**", todos los modelos analizados cumplen con los requisitos solicitados en la normatividad vigente aplicable a estos productos.

En cuanto a las **dimensiones de los productos**, y en específico al espesor del material base, la norma de referencia solo alude a los espesores mínimos en aluminio de acuerdo con su clasificación, que son: para freír. - 1.3 mm, para cocinar. – 0.8 mm, pero no indica el espesor mínimo para otros materiales. En las tablas de resultados podrás observar que los modelos con el menor espesor son:

Sartén pel azul onix r.gran cod.4047011 de **VASCONIA**

Sarten R. Quemado viva cod.4041309 de **San Ignacio de VASCONIA**

Fabricación artesanal (19112) de **CINSA**, y están fabricados en acero.

Del total de modelos analizados, **16** sartenes están hechos de **aluminio** y **5** de **acero**.

52% de los modelos analizados son de **fabricación nacional**, mientras que los restantes son de importación.

Con respecto a la **garantía**, más de la mitad no la ofrecen, lo cual, no es obligatorio, pero es deseable. Por su parte, los que sí la aplican y en mayor duración son:

Sartén progressive cod.66253 de **EKCO**

Cook now (317557) de **DAILY**

Extra negro B3060582 de **T-FAL.**

Origins B3790482 de **T-FAL.**

En lo referente a "**Acabados**," no encontramos modelos con defectos en su fabricación.

En la prueba de "**Distribución de calor en la base del sartén**", no hubo diferencias importantes en el 66% de los modelos analizados, mientras que el resto presentaron variaciones menores, y solo el modelo :

Fabricación artesanal (19112) de CINSA presentó una variación importante, aunque no grave.

El **espesor del material** que se consideró como antiadherente en las muestras analizadas en todos los casos, fue mayor a las **15 micras** que como mínimo pide la norma de referencia. El más bajo lo obtuvo el modelo:

Wok (5481181) de ILKO, con **16.2 micras**.

Conclusiones sobre el desempeño logrado en la evaluación de "**Antiadherencia del recubrimiento**", encontramos que:

El **85%** de las muestras analizadas calificaron de **Muy Bueno** "**MB**" a **Excelente** "**E**"; no obstante, tres modelos obtuvieron **Suficiente** "**S**" porque la leche se quedó muy pegada a la sartén, lo cual, es señal inequívoca de un bajo desempeño.

En la evaluación de "**Durabilidad del antiadherente**", encontramos que:

En cuanto al **desgaste** que sufre el antiadherente por el tallado durante su mantenimiento (lavado), el **67%** de los modelos presentaron un desgaste menor de **9.18%**. Cabe resaltar que **tres** sobrepasaron el **30% de desgaste**, lo cual es indicativo de un desempeño apenas suficiente:

Sartén progressive cod.66253 de **EKCO**

Sartén mandy negro cod.06112, de **EKCO**

Sartén básico rojo cod.4044782 de **VASCONIA**

Referente a la "**Seguridad del mango**", encontramos que:

Ninguna de las muestras analizadas presentó temperaturas superiores a **43°C** durante su operación normal, valor por debajo del máximo permitido en la norma de referencia.

Por último, en la prueba de **combustión de mangos y asas**, el **76%** de las muestras superó sin problemas esta prueba, no entraron en combustión, mientras que el **24%** restante, sí lo hicieron, se auto extinguieron en un periodo de tiempo no mayor a 30 segundos, calificando como **MB**. En conclusión, todos los modelos son seguros ante la posibilidad de que por un descuido el mango o asa quede directamente expuesta a la flama del quemador; sin embargo, es preferible adquirir aquellos modelos calificados como **E**.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor**, al teléfono **(55) 5544-2122**. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet:
https://www.gob.mx/profeco/documentos/estudios-de-calidad-2019

20 MANERAS DE GENERAR INGRESOS ADICIONALES

Comienza una nueva década y si este año nuevo dentro de tus propósitos se encuentra emprender, te presentamos 20 consejos e ideas que te servirán como punto de partida para que lo logres.

Uno de los principales obstáculos a los que nos enfrentamos cuando buscamos iniciar un negocio tiene que ver con la inversión que tenemos que hacer para arrancar. Esta preocupación es la que nos hace que pensemos que no podremos hacerlo y nos enfrasca en una discusión interna del tipo "el huevo o la gallina" y llegamos a poner de pretexto el no tener capital para invertir, con lo que nuestro deseo queda trunco.

Para empezar, es muy importante que recuerdes que no todo lo que inviertes en un negocio es dinero. Tenemos que entender que uno de los insumos principales a invertir es el tiempo, además de esfuerzo, conocimientos y constancia. Si tenemos claro que la base de generar valor es, precisamente agregar valor a algo que ya existe, entonces es mas sencillo que enfoquemos nuestra energía en lograr ese objetivo, y en entender como podemos invertir los recursos a nuestro alcance.

Antes de empezar, evalúa cuáles son esos recursos con los que cuentas, o sea, comienza respondiéndote preguntas como: ¿qué se hacer?, ¿cuánto tiempo tengo para emprender?, ¿necesito un espacio físico para hacerlo?, ¿requiero de herramientas?, ¿qué materias primas necesito?, ¿a quién le puede interesar lo que hago?, ¿hay ganancias haciéndolo? y, sobre todo, la pregunta mas importante a responder, ¿es algo que me gusta y disfruto hacer?

Una vez que tengamos claro que podemos hacer y si definitivamente es algo que disfrutaremos haciendo, te presentamos un listado de actividades con las cuales puedes desarrollar tu nuevo negocio.

1 Acompañante de Adultos Mayores
En México, una de las poblaciones más vulnerables y de mayor crecimiento es la de los adultos mayores, podemos ofrecer nuestros servicios como acompañantes y de esta manera, contribuir a su bienestar mientras ganamos invirtiendo nuestro tiempo con ellos.

2 Tutor Escolar
La población estudiantil no siempre cuenta con un apoyo personalizado, y en ocasiones necesitan ayuda para aprender en alguna materia. Esto va desde la escuela primaria hasta la universidad, tú puedes ofrecer este servicio.

3 Mantenimiento Doméstico, "Chambitas"
Por falta de tiempo o conocimientos, en muchos hogares se van acumulando los desperfectos. Reparar una gotera, pintar una pared, cambiar una chapa, limpiar el patio, arreglar el jardín o reparar un mueble. Si tu lo sabes hacer, ahí hay una oportunidad de que alguien te pague por hacerlo.

4 Cuidador de mascotas
¿Te gustan los animales? Puedes comenzar a preguntando a tu familia, amigos y vecinos si necesitan que alguien cuide de su casa y mascota cuando salen de la ciudad, o mientras están en sus labores.

5 Cocinar
Si eres alguien a quién le gusta la cocina, pero no quieres invertir en un restaurante, puedes comenzar tu propio negocio de comida, ya sea cocinando para alguien en específico, o directamente desde tu propia cocina y dando el servicio entre tus vecinos, amigos o los negocios de la zona.

6 Decorador
Muchas personas quieren que su hogar, oficina o escuela se vea festivo según la temporada, pero no todos pueden o saben hacerlo. Aprovecha las fechas de fiestas como cumpleaños, la Independencia, Día de Muertos y sobre todo Navidad para emprender este negocio.

7 Asistente personal/ virtual
Siempre hay alguien que necesita ayuda como contestar llamadas telefónicas, responder correos electrónicos o mantiener una agenda. Hoy la tecnología nos permite hacerlo incluso de forma remota.

8 Guía de turismo
¿Conoces tu ciudad o comunidad como la palma de tu mano?, puedes ofrecer a los turistas y visitantes un recorrido personalizado de tu lugar de residencia.

9 Traductor
¿Tienes habilidades con otro idioma? Los negocios necesitan de personas que puedan hablar el idioma del mercado al que ingresan, puedes colaborar con traducciones escritas para manuales, tutoriales o menús entre otros.

10 Consultor
Tus conocimientos y experiencia en cualquier área específica valen, empieza ofreciendo tus servicios como asesor. Ya sea personal, empresarial, industrial o de vida. Todos tenemos algo que enseñar.

11 FreeLancer
Ya tienes un trabajo, lo sabes hacer y lo haces bien, además cuentas con tiempo para hacerlo para alguien más que no sea tu actual patrón. Entonces puedes ofrecer tus servicios a más personas que pueden ser tus clientes. Siempre que no descuides tu empleo actual.

12 Instructor
¿Tienes algún oficio o habilidad que puedas enseñar? Como tocar un instrumento, preparar una comida, algún idioma o hacer ejercicio. Sólo necesitas tu conocimiento para comenzar.

¿Y qué hacer si también dispongo de capital, propiedades o herramientas y equipos para producir?

13 Servicios de hospedaje
¿Tu casa es bastante grande? Puedes ofrecer asistencia a estudiantes o profesionistas que requieren hospedaje temporal.

14 Compra-Venta de artículos.
Ya sea que busques invertir en artículos de venta por catálogo, no es la única opción. Todos conocemos un lugar en el que venden artículos que pueden ser revendidos entre nuestros conocidos. Puede ser ropa, zapatos, muebles, artesanías, dulces o alimentos de fácil manejo.

15 Fabricación y venta de manualidades o bisutería
¿Eres hábil con las manualidades? Puedes desarrollar tu propia línea de artículos, ya sea por encargo para ocasiones especiales o por iniciativa propia según tus propios diseños. Recuerda que la originalidad es indispensable para que tengas éxito.

18 Huertos domésticos
¿Tienes la fortuna de tener patio grande, una terraza o un espacio en el que puedas sembrar hortalizas o frutales? Además de ayudarte a ahorrar por el autoconsumo, con la capacitación y asesoría adecuada, puedes establecerte como proveedor local de tu comunidad, de las fondas, y restaurantes y negocios de tu localidad. Con la ventaja de ofrecer productos orgánicos o de origen conocido y sustentable.

19 Capacítate en algún oficio
Tener un oficio, es la mejor manera de garantizar que sepas producir o brindar un servico que puedas vender. Costura, herrería, carpintería, mecánica, electricidad, plomería, zapatero, panadero, tablajero, dibujante, pintor, y muchas más, son actividades que al iniciar como aprendiz, también te permiten ganar un sueldo mientras adquieres el conocimiento para ejercerlo.

16 Renta de equipo o herramientas especializados
Tal vez has invertido en herramientas o equipos especiales para desarrollar trabajos que no usas todo el tiempo. Puede haber quién requiera de ese equipo pero no pueda comprarlo o sólo lo usará poco tiempo. Tú puedes rentárselo.

17 Ventas en mercados de pulgas o bazares
Puede ser que comiences con cosas que tienes en tu casa que desees vender o que compres algún lote de menaje, acercarte a un mercado local para ofertar estos productos. Esto te dará el espacio adecuado para esta actividad.

20 Producir artículos orgánicos, sustentables y locales
Las Tecnologías Domésticas Profeco, son un punto de partida para aprender a elaborar productos en nuestra casa. Como jabones, pintura, gel para cabello, repelentes, conservas, entre otros. Siempre con un costo menor al de los equivalentes en el mercado y garantizando que siempre sepas cómo y con qué estan hechos.

Mejorar nuestra economía es posible. Y si logramos que este nuevo negocio o emprendimiento esté desarrollado en la búsqueda de la creación de comunidad, haremos que el desarrollo sea sustentable y sostenible.

Recuerda que además al hacerlo nosotros mismos podemos poner énfasis en los intereses propios o las necesidades de nuestra comunidad, otorgándole a nuestra actividad valores y características como la reducción de desperdicios, la responsabilidad medioambiental, facilidad de reuso o reciclabilidad, especialización por grupo de interés por salud como diabéticos, celiacos, hipertensos, alérgicos o por uso y calidad, como por ejemplo el usar madera en lugar de aglomerado, pinturas no toxicas, componentes locales, y un largo etcétera. La necesidad es la madre de la inventiva de las personas, y sólo tu pones el límite.

Es importante que tengas en cuenta los marcos legales y regulatorios vigentes en tu localidad. No sea que infrinjas alguna norma que pueda traerte consecuencias.

Es importante que tengas en cuenta los marcos legales y regulatorios vigentes en tu localidad. No sea que infrinjas alguna norma que pueda traerte consecuencias. Recuerda, siempre puedes acercarte a Profeco para buscar asesoría y capacitación. Cuentas con el Teléfono del Consumidor y nuestros programas de educación y capacitación para enseñarte a organizarte como consumidor, a conocer tus derechos, y a elaborar productos de consumo cotidiano para que puedas ahorrar o generar un ingreso si usas este conocimiento para desarrollar tu marca.

Con este pequeño listado, queremos orientarte para que inicies el año con una perspectiva diferente. Lo más importante es que no desistas ni desesperes, y que tengas en mente que hoy la tecnología nos permite acceder a un mercado global con el uso de las redes sociales, el comercio electrónico, y el acceso a capacitación gratuita en línea. Lo único que hace falta es tu empeño y voluntad para hacer que suceda.

20 hábitos para mantenerse activo

Mejorar el estilo de vida de los adultos mayores es posible si se llevan a cabo nuevos hábitos. Toma nota.

Ponle vida a los años, siéntete pleno y realizado, lleva una adecuada calidad de vida; realiza actividades que mejoren tu mente y espíritu. Te ofrecemos algunas recomendaciones que sabemos retribuirán en beneficio de tu salud física y mental.

1 **Cuidado de la salud.** El autocuidado es un conjunto de acciones para contrarrestar el impacto negativo de las enfermedades propias de esta etapa. Acude a tus citas, sigue las indicaciones médicas y lleva control de los medicamentos.

2 **Come saludablemente.** El proceso de digestión se vuelve lento con la edad, consume frutas, verduras y granos integrales con alto contenido de fibra.

3 **Mejora la calidad de sueño.** Dormir es tan importante para tu salud física y emocional como lo es cuando se es joven. El sueño mejora la concentración, la memoria, repara el cuerpo de cualquier daño celular y refuerza el sistema inmunológico.

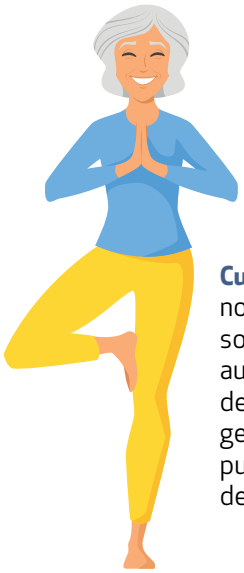
4 **Gimnasia cerebral.** Mantiene a las neuronas activas y receptivas, mejora las habilidades de concentración y la focalización; facilita la coordinación física, la comunicación, el desarrollo lingüístico, personal, el manejo del estrés y las emociones.

5 **Actividad física.** Realiza actividades recreativas o de ocio, paseos, juegos, deportes o ejercicios programados. El ejercicio ayuda a tener un mayor flujo de sangre al cerebro; suministra oxígeno y nutrientes fomentando el crecimiento de nuevas células cerebrales.

6 **Buena hidratación.** Antes, durante y después del ejercicio, hidrátate. El agua funciona como conductor de energía. Durante el día tu organismo se ve afectado por el estrés y provoca que las neuronas pierdan electricidad y se deshidraten, lo que a su vez causa una deficiente absorción de la información.

7 **Cuida la salud emocional**. Se refiere a tu bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo piensas, sientes y actúas. Ayuda a relacionarte con los demás y a tomar decisiones.

8 **Salud bucal.** La pérdida de la salud bucal jamás deberá ser considerada como parte inevitable de la vejez. Todos los pacientes de 60 años y más deben recibir orientación sobre el "Esquema Básico de Prevención en Salud Bucal para Adultos Mayores", el cual consiste en: detección de placa bacteriana; técnica de cepillado; uso del hilo dental y revisión de tejidos bucales e higiene de prótesis.



9 **Cuidar la imagen personal.** Esto no solo se trata de un aspecto social que ayuda a mejorar la autoestima, sino como medida de protección de la salud en general, se dice que el exterior puede ser un reflejo del interior de una persona.

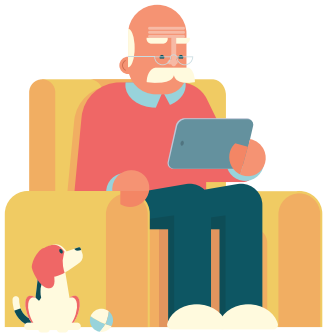
Acompañamiento afectivo. Relacionarse con otros y participar en actividades como clases de baile, yoga, meditación, talleres, lectura y más. **10**

11 **Retoma amistades**. Socializar es una de las mejores recomendaciones. Alguna limitación en la movilidad o falta de energía provoca aislamiento. Contacta amistades, dale un nuevo enfoque a tu día a día, esto te permitirá mantenerte activo y entusiasta.

Crea rutinas por día. Planéalas a tu ritmo, esto te beneficiará en tener orden, pero sin llegar a la rigidez. **12**

13 **Actividades que reten a la mente.** Escribe, come o lávate los dientes con la mano no dominante; resuelve crucigramas, acertijos, sopa de letras o juega ajedrez. El entrenamiento cerebral puede ayudar a prevenir la demencia y síntomas de Alzheimer.

14 **Aprende algo nuevo.** Haz una actividad por la satisfacción que se experimenta mientras se aprende, sin importar qué tantas veces se deba realizar una tarea, siempre habrá algo nuevo qué explorar.



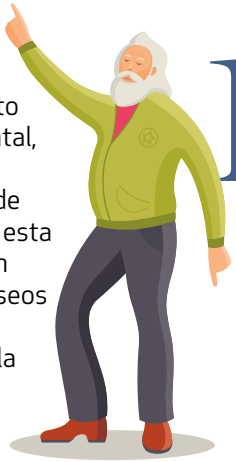
15 **Aprende el manejo de nuevas tecnologías.** Facilita la comunicación con los seres queridos y te acerca con aquellos que tienes lejos. El manejo de redes sociales y aplicaciones en equipos celulares o de cómputo, propicia que participes activamente.

Sé voluntario en organizaciones o eventos. Es una excelente opción para tener actividad física y mental. Toda acción solidaria traerá satisfacción al cumplir los objetivos de la organización o el evento que se trate y evitará el aislamiento. **16**

17 **Retoma pasatiempos.** Pintar, bordar, tocar un instrumento, cocinar, son ejemplos de pasatiempos que se pueden retomar ahora que se dispone de mayor tiempo. ¡Qué mejor si se puede hacer en compañía!

18 **Lectura.** Mantiene tu mente activa, favorece la capacidad de concentración, proporciona sensación de bienestar y es gran compañía. La lectura te transporta a otros lugares e incrementa la imaginación.

Mantén un buen nivel anímico y/o emocional. Esto repercute en la salud mental, no solamente se trata de realizar actividades sino de considerar que incluso en esta etapa se puede realizar un proyecto con aquellos deseos y anhelos que los hagan sentir plenos y útiles con la sociedad, con su entorno familiar y social. **19**



20 **Comparte sabiduría.** Eres fuente invaluable de conocimiento, compártelo con las nuevas generaciones, transmite tus experiencias de vida.

Fuentes consultadas
Intituto Nacional de Geriatría
http://www.geriatria.salud.gob.mx/
http://www.trabajo.com.mx/

Organización Mundial de la Salud
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
https://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/es/

Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de enfermedades
http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/Guia_primer_nivel_Odontologeriatria.pdf

A LEER

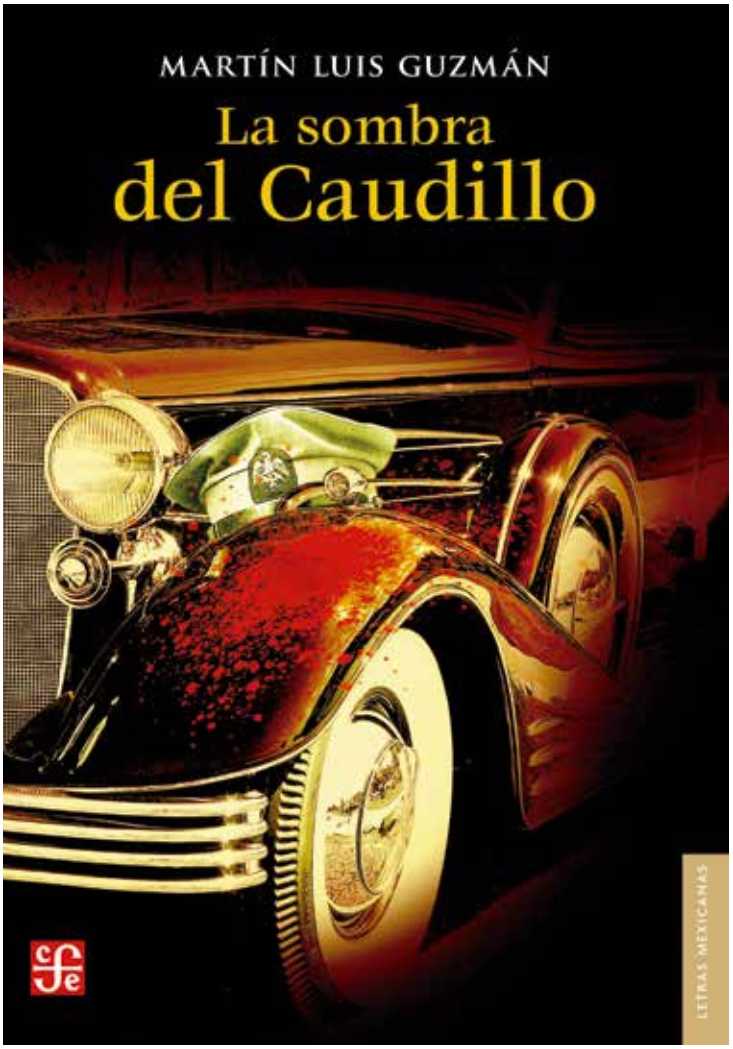
La sombra del caudillo de Martín Luis Guzmán

Por Antonio Hernández Estrella

...Para simular esa tarde lejanías de espíritu, su gran recurso fue el espectáculo de las montañas. La enorme mole del Ajusco se alzaba frente a ella, en el fondo del valle, a grande altura por sobre los arbolados y caseríos distantes. Mientras hablaba Aguirre, miraba Rosario a lo lejos...

De entre las figuras relevantes de las letras mexicanas del siglo XX destaca la de un narrador chihuahuense llamado Martín Luis Guzmán (1887-1976). Escritor, periodista, revolucionario y editor. Un hombre prolífico que entregó a la narrativa mexicana una de las grandes novelas del siglo pasado, me refiero a **La sombra del caudillo**.

Basada en hechos reales de la historia de México, la novela narra los episodios que condujeron al asesinato de Francisco Serrano, prominente general posrevolucionario, víctima de un complot en su contra fraguado desde la presidencia de la República a manos de Álvaro Obregón y Plutarco Elías Calles. La novela vio luz pública en 1929, periodo histórico donde se formó el nuevo Estado mexicano posrevolucionario, marcado por luchas intrínsecas al seno de la clase política que a la postre daría origen a la creación del Partido Nacional Revolucionario y a la postre al actual Partido Revolucionario Institucional.



FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

LA SOMBRA DEL CAUDILLO
Martín Luis Guzmán
176 páginas
Fondo de Cultura Económica, 2019
ISBN. 9786071662576

Esta obra fue censurada tanto en México como en el extranjero, pues el libro se editó en España y rápidamente se impidió la distribución en aquel país. La novela también fue llevada al arte cinematográfico en una película que es una auténtica joya, protagonizada por Tito Junco, Carlos López Moctezuma e Ignacio López Tarso y dirigida por Julio Bracho. Este filme fue enlatado y estuvo prohibida su exhibición durante muchas décadas hasta que se permitió la exhibición en el año 1990.

La sombra del caudillo resultó un desafío para la clase política de gran parte del siglo XX pues veía en ella un auténtico retrato de la ambición por el poder y la verdadera historia, no la oficial, de las figuras señeras del priísmo contemporáneo. El temor a la divulgación de la novela y a la exhibición de la película radicaba esencialmente en poner un reflector en los oscuros pasillos donde se orquestaban los liderazgos del régimen, lo cual mostraba a la opinión pública que las designaciones de los candidatos a la presidencia de la República eran por voluntad de un solo hombre, en aquel momento del General Álvaro Obregón, y cuyo ejemplo se extendió hasta los noventas del siglo pasado y que tuvo como muestra cúspide el asesinato del candidato presidencial Luis Donaldo Colosio en la campaña de 1994. Temor bien fundado, pues la novela rebela estos rincones de la política donde los candidatos priístas eran elegidos por la voluntad del presidente o caudillo del momento, pero nunca por la voluntad soberana de un pueblo sometido y manipulado por las confederaciones patronales, centrales obreras y campesinas controladas desde la más alta esfera del poder del partido político dominante de aquellos años.

Sin embargo, la novela es mucho más que un relato desde dentro del poder político. La sombra del caudillo es una obra maestra escrita con los más altos honores y cánones de la narrativa, pues alcanza siempre mantener la atención de quien lee y al mismo tiempo nos va dando probadas de esteticismo y prosa poética. Veamos por ejemplo este pasaje, en el cual el protagonista quien es el hilo conductor del relato, el general Ignacio Aguirre, nos muestra su lado sensible en su profunda admiración y enamoramiento de Rosario:

" - ¿Por qué no se decide usted a ser mi novia de una manera franca y valerosa?

- ¡Qué desfachatez! ¿Y tiene usted el descaro de preguntármelo?

- Descaro ¿por qué? No hay que exagerar: nuevas leyes, nuevas costumbres. ¡Supondrá usted que para algo trajimos el divorcio los hombres de la Revolución!

- ¡Ah, claro! No lo dudo. Pero no para que ustedes, los revolucionaros, tengan a un tiempo novias y mujeres.

Estas palabras, dichas por ella en un tono casi colérico, estuvieron a punto de dejarle huellas en la mirada y en el gesto. Pero la contrariedad duró poco. Segundos después la actitud de Rosario, subrayándose por contraste, demostraba que la verdad era una sola: que ella abandonaba el brazo desnudo a la mano de él, y que él, más que sujetárselo, se lo acariciaba.

-Tiene usted razón –concluyó Aguirre, seguro de que se entendería el doble sentido de su frase-: mientras seamos amigos de este modo delicioso, el ser novios ¿qué añadiría?

Rosario fingió no oír y habló de otra cosa.

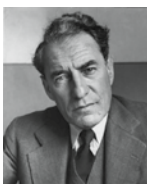
Las palabras de ambos, siempre en torno de un tema único, se desviaban a cada paso para volver poco a poco, con el refuerzo del nuevo sesgo, al solo punto que les interesaba. En esto era maestro él, y más que él, ella. También gustaba Rosario de ausentarse espiritualmente, o de fingir ausencias, para dejar así cerca de Aguirre, más libre e imperiosa, la realidad de su cuerpo.

Para simular esa tarde lejanías de espíritu, su gran recurso fue el espectáculo de las montañas. La enorme mole del Ajusco se alzaba frente a ella, en el fondo del valle, a grande altura por sobre los arbolados y caseríos distantes. Mientras hablaba Aguirre, miraba Rosario a lo lejos... Estaba el Ajusco coronado de nubarrones tempestuosos y envuelto en sombras violáceas, en sombras hoscas que desde allá teñían de noche, con tono irreal, la región clara donde Rosario y Aguirre se encontraban. Y durante los ratos, más y más largos, en que se cubría el sol, la divinidad tormentosa de la montaña señoreaba íntegra el paisaje: se deslustraba el cielo, se entenebrecían el fondo del valle y su cerco, y las nubes, poco antes de blancura de nieve, iban apagándose en opacidades sombrías."

La sombra del caudillo es el principal legado literario de Martín Luis Guzmán, y forma parte de una Trilogía que comprende **El águila y la serpiente** (1928), y **Memorias de Pancho Villa** (1928-1951). Los tres libros son una muestra épica del periodo revolucionario y posrevolucionario. En estos relatos se abre abiertamente el closet para que salgan los personajes a la realidad literaria nacional. Martín Luis Guzmán inscribe su nombre con esta obra al lado de las mejores tradiciones de la novela histórica al lado de León Tolstoi, Mariano Azuela (**Los de abajo**, publicada por el FCE), Ernest Hemingway en **Por quién doblan las campanas**.

El Fondo de Cultura Económica, bajo la dirección del escritor Paco Ignacio Taibo II, se ha dado a la tarea de recuperar grandes clásicos de la literatura mexicana y junto con **Canek** de Ermilo Abreu Gómez inicia una labor editorial por entregar en precios muy económicos las joyas de la literatura mexicana e hispanoamericana.

De **Martín Luis Guzmán** existe una vastísima obra de la cual el FCE ofrece además **Obras completas** en 3 Tomos, **Piratas y corsarios** en Colección Popular.



Martín Luis Guzmán militó en las fuerzas de Pancho Villa, fue periodista perseguido y censurado. También tuvo carrera diplomática. Entre sus múltiples actividades fundó una editorial con un gran catálogo de literatura clásica llamada Compañía General de Ediciones, en el espíritu de entregar a un público joven lo mejor de las letras universales.

TECNOLOGÍA ◊ DOMÉSTICA ◊ PROFECO

CONCENTRADO DE FRUTAS

Rendimiento: 1.450 kg **Tiempo de preparación**: 15 minutos **Caducidad**: 3 meses. Si notas que la tapa se abomba, desecha de inmediato

Chef Natalia Delgado. Considerada la mejor chef vegana de México, es ganadora de la medalla *Star Diamond award*, es estrella de la televisión gastronómica desde hace 14 años.

Una manera de aprovechar al máximo esa fruta que se quedó es usándola para hacer una bebida refrescante. No permitas que se eche a perder, ¡tampoco la tires!

INGREDIENTES

- 1 kg de fruta de temporada (como sugerencia guayabas y manzanas maduras)
- 200 g de azúcar mascabado
- ¼ de taza de agua
- Jugo de dos limones

UTENSILIOS:

- 4 frascos de 500 ml, esterilizados
- Cacerola con tapa y capacidad de 2.5 l
- Cuchara cafetera
- Cuchillo
- Licuadora
- Tabla
- Taza medidora o báscula

1 **Prepara la fruta**: corta, pela, o descorazona, según sea el caso.

2 **Vierte el agua** en la cacerola, agrega la fruta, tapa y deja que se ablande a fuego muy bajo por cinco minutos.

Conservación: El concentrado de fruta se conserva en la alacena

3 **Coloca la fruta** en la licuadora y muélela.

4 **Regresa la pulpa** a la cacerola, agrega el azúcar, el jugo de limón y coloca otra vez al fuego.

5 **En cuanto comience a hervir**, envasa en los frascos de vidrio previamente esterilizados, y asegura la tapa firmemente.

6 **Dale la vuelta al frasco**, de manera que la tapa quede sobre la mesa. Deja los frascos en esta posición por cinco minutos, después, regrésalos a su posición normal. Este paso es muy importante pues es lo que se llama envase al vacío y ayuda a su conservación.

Dato interesante:
Las frutas tienen muchos tipos de carbohidratos, que van desde los azúcares que tienen sabor dulce, hasta las que le dan consistencia, como la pectina y la celulosa. La diferencia en la consistencia de una fruta madura y otra que no lo está se debe a la pectina, cuando se pelan frutas por calor, se degrada la pectina que mantiene adherida la piel y por eso se separa fácilmente

Al elaborar el concentrado de frutas con esta tecnología obtienes un ahorro de **40%** en comparación con una presentación comercial.

EN NÚMEROS

CUE$TA DE ENERO

Al inicio del año, el mexicano sustenta sus gastos gracias a un préstamo que en **70%** es informal (amigos, familiares, conocidos) y **30%** formal (tarjeta de crédito, crédito de nómina).

El noroeste del país cuenta con la mayor población incluida financieramente, representado por un **82%**.

24.6 millones de adultos en México tienen un crédito formal.

Los artículos más empeñados por los habitantes de la Ciudad de México son: **alhajas de oro**, con **59.8%** y **aparatos electrónicos**, con **18.1%**.

Solo un **35%** de la población lleva el registro de sus gastos.

El **47%** de los mexicanos sufre la "**Cuesta de Enero**" por realizar gastos desmedidos

28.8% de los que empeñan no leen el contrato que firman.

y **24%** se le prolonga esta racha hasta el mes de **marzo**.

34% de los connacionales elige la casa de empeño por su ubicación.

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

ALERTAS

TOYOTA

Alerta 100/2019: ¡Cuidado!

¡Dueños de automóviles Prius C, modelos 2018 y 2019!

Empresa: Toyota Motor Sales de México, S. De R. L. De C. V.

Producto: 452 autos dañados.
Riesgo y/o desperfecto: Debido a un problema de fabricación, es probable que un componente de los vehículos involucrados dejara de convertir energía de la batería híbrida, la cual se utiliza en ciertos sistemas del vehículo. Si esto sucediera, las luces de advertencia podrían iluminarse, una advertencia sonora podría escucharse y un mensaje de mal funcionamiento se podría mostrar en el tablero de instrumentos. Si el vehículo continuara operando, podría observarse una disminución en la fuerza de propulsión. Si esta condición se presentara al conducir en alta velocidad, podría incrementar el riesgo de un accidente.
Solución: Toyota de México indicó que para prevenir esta condición reemplazará el convertidor afectado por uno nuevo, sin ningún costo para los consumidores.

YAMAHA

Alerta 101 /2019: ¡Precaución!

¡Propietarios de motocicletas Yamaha FZN250, modelos 2018 y 2019!

Empresa: Yamaha Motor de México, S. A. de C. V.

Producto: 1,152 unidades afectadas.
Riesgo y/o desperfecto: Pudiera presentarse la caída del perno del respiradero al interior del motor, lo anterior debido a la falta de químico adhesivo en la cuerda de dicho perno y un incorrecto torque al momento del ensamble. En el peor de los casos, el motor se bloquea mientras conduce y no podrá iniciarse nuevamente.
Solución: Yamaha está iniciando una campaña de modificación de fábrica, se deberá aplicar el agente de bloqueo en el tornillo de la placa de ventilación y el torque según las especificaciones. El inicio de campaña será a partir del 13 de noviembre de 2019 y tendrá vigencia hasta el día 13 de noviembre de 2022.

Alerta 103/2019: ¡Ojo!

¡Usuarios de vehículos Passat CC y Tiguan, modelos 2015 y 2016!

Empresa: Volkswagen de México, S.A. DE C.V.

Producto: 1,477 autos posiblemente afectados.
Riesgo y/o desperfecto: Existe la posibilidad de que se haya instalado un condensador defectuoso en la unidad de control de Bolsas de Aire (Airbags) y como consecuencia podría encenderse el testigo de las mismas y/o desplegarse sin motivo, o de ser necesario, el despliegue de las mismas en caso de colisión, no se brindaría la protección adecuada a los ocupantes del vehículo.
Solución: Se deberá actualizar el software de la unidad del control de las Bolsas de Aire (Airbags). Esta campaña tendrá una vigencia aproximada de 12 meses a partir del 14 de noviembre de 2019. Para mayor información, comunícate a atención a clientes 800 SERVI VW (7378489).

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

LITRO X LITRO
PROFECO

Descarga la aplicación
en tu dispositivo móvil

Disponible en App Store

APLICACIÓN DE ANDROID EN Google play

Quién es Quién en los Combustibles

Información actualizada con los precios más altos y más bajos de gasolina, diésel y gas LP en todo el país.

combustibles.profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

Platillo Sabio

PROFECO

@MunozZurita ChefRicardoMunoz @chefricardomunoz

Ricardo Muñoz Zurita

Cocina mexicana pero en serio...

Ricardo Muñoz Zurita es sin lugar a dudas el mayor exponente de la cocina mexicana en el mundo pues ha dedicado su carrera a la investigación y la divulgación de la misma. La revista *Time* lo ha llamado *profeta y preservador de una tradición culinaria*.

Muñoz Zurita nació en Macuspana, Tabasco, pero creció en Coatzacoalcos, Veracruz, por lo que su paladar fue marcado por sabores tabasqueños y veracruzanos. Ese recuerdo lo ha llevado a lo largo de su vida a fusionar sabores antiguos y contempéranos.

Para el chef, nuestra cocina es una de las máximas expresiones culturales de México. El *Viajero de la cocina mexicana*, como es conocido entre sus colegas, ha recorrido todo el país para conocer más acerca de la gastronomía, declarada patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en 2010.
Después de 11 libros de cocina publicados, el próximo gran proyecto es la Enciclopedia Gastronómica de México, donde podremos encontrar una compilación de los platillos más importantes que se hacen en los 32 estados del país.
Ricardo Muñoz Zurita está convencido de que la gran gastronomía no es únicamente cocinar rico y tener grandes platos, es por eso que ahora todo lo que diseña tiene que ver con qué ayuda social o a qué grupo indígena van a apoyar.
En este edición de la **Revista del Consumidor**, el chef Muñoz Zurita nos preparó un postre clásico de sus restaurantes y un típico postre tabasqueño, la *Isla Flotante*.
Para ver la receta y la entrevista completa, síguenos en el canal:
Youtube.com/ProfecoTV

Isla flotante tabasqueña

INGREDIENTES (Rinde de 4 a 6 rebanadas)

Ingredientes para la leche
- 1 litro de leche entera de vaca
- 2 trocitos de canela, en vara de 3 centímetros de largo (6 g)
- 1⁄2 taza de azúcar blanca (110 g)

Ingredientes para la panetela
- 3 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar (55 g)
- 4 cucharadas rasas de harina de trigo (32 g)
- 3 yemas de huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla natural (5 ml)

Ingredientes para la preparación de la Isla flotante tabasqueña:
- 1 cucharada de mantequilla suave, sin sal, casi derretida (12 g).

También vas a necesitar:
- Un molde u olla de 15 centímetros de diámetro y 10 centímetros de alto, aproximadamente.

PREPARACIÓN

Preparación de la leche
1. En una olla a fuego medio, calienta leche con canela y azúcar.
2. Mezcla, cuando comience a hervir, baja el fuego y deja reducir hasta que se haya evaporado la mitad.

Preparación de la panetela
1. En un tazón, bate las claras de huevo, hasta que hayan adquirido una apariencia esponjosa, añade poco a poco el azúcar, sin dejar de batir hasta que al levantar el globo, la mezcla forme picos firmes.
2. Agrega azúcar, dos cucharadas de harina y una y media yemas, bate e incorpora los ingredientes, repite este paso una vez más siempre añadiendo alternadamente (la mezcla baja un poco, pero no debe colapsarse).
3. Vierte el extracto de vainilla, bate un poco más para incorporar perfectamente todos los ingredientes y reserva.

Preparación de la Isla flotante:
1. Precalienta el horno a 150° centígrados.
2. Con ayuda de una brocha unta el interior del molde a partir de la mitad para arriba para que no se pegue la panetela, vierte la leche en el molde y sobre la leche, la mezcla de huevos. Flotará naturalmente, ¡no trates de mezclarla!
3. Coloca el molde u olla en una charola para hornear, con el fin de que sea más fácil retirarlocuando esté caliente.
4. Hornea por 1 hora aproximadamente o hasta que la superficie de la panatela se vea dorada, notarás que el pan se esponja mucho y puede llegar al punto que casi se derrame delmolde, es normal.
5. Retira del horno, en este punto el pan bajará de volumen, deja enfriar a temperatura ambiente y posteriormente refrigera.
6. Justo antes de servir, con un cuchillo separa la orilla de la panetela de la pared del molde. Con cuidado pasa la panetela a un plato grande hondo y baña con toda la leche restante, debe nadar o flotar en leche.
7. Sirve en platos hondos un trozo de Isla flotante bañada generosamente con la leche, de alguna manera los trozos deben quedar nadando en la leche. Corta la panetela en 4 o 6 pedazos.
8. Trata de desmoldar, cortar y servir la isla flotante frente a tus invitados.

Fotografía: José Luis Sandoval